

१-ब्रह्मचर्य क्या है ?

इस विषय पर लिखना सरल नहीं है । पर अपने निजी अनुभव के बहुत विस्तृत होने के कारण मैं सदा अपने पाठकों को इसका फल बताने के लिये उत्सुक रहता हूँ । कुछ पत्र मुझे मिले हैं और उन्होंने इस इच्छा को और भी बल दे दिया है ।

एक सज्जन पूछते हैं:—

“ब्रह्मचर्य क्या है ? क्या पूर्ण रूप से इसका पालन होना सम्भव है ? यदि है तो क्या आप उस स्थिति पर पहुँच गये हैं ?”

ब्रह्मचर्य का ठीक और पूरा अर्थ है ब्रह्म की खोज । ब्रह्म हम सब में व्याप्त है । इस लिये ध्यान, धारणा और तत्त्वनिष्ठ साक्षात्कार की सहायता से हमें उसे अपने अन्तरतम में खोजना चाहिये । सारी इन्द्रियों के पूर्ण संयम के बिना साक्षात्कार असम्भव है । इस लिये ब्रह्मचर्य का अभिप्राय है मन, वचन, और कर्म से हर समय, और हर स्थान में, सम्पूर्ण इन्द्रियों का संयम ।

पूर्ण ब्रह्मचारी पुरुष हों, या स्त्री, पूर्णतया निष्णय होते हैं । और लिये वे परमात्मा के निकट होते हैं । वे परमात्मा के समान होते हैं । ब्रह्मचर्य का ऐसा पूर्ण पालन सम्भव है । इसमें मुझे तनिक भी शंका नहीं है । मुझे यह फइते खेद होता है कि इस प्रकार की पूर्णता इस जेके

नहीं कर पाया हूँ। किन्तु मैं उसे प्राप्त करने के लिये अनवरत उद्योग कर रहा हूँ और इस जीवन में ही इसे प्राप्त कर पाने की आशा अभी मैंने नहीं छोड़ी है।

जागने की दशा में मैं अपनी चौकसी पर रहता हूँ। मैंने शरीर पर शासन प्राप्त कर लिया है। वाणी में भी मेरा काफ़ी संयम है। किन्तु विचारों के सम्बन्ध में अभी मुझे बहुत कुछ करना बाज़ी है। जय मैं अपने विचारों को एक खास विषय पर जमाता, चाहता हूँ तब दूसरे विचार भी मुझे छेड़ते रहते हैं। और उनमें आपस में टकराव होती है। फिर भी मैं जागने के घंटों में उनकी टकराव को रोक लेता हूँ। यह कहा जा सकता है कि मैं उस दशा को पहुँच गया हूँ जहाँ मैं अपवित्र विचारों से मुक्त हूँ। किन्तु मैं सोते समय अपने विचारों पर उतना ही संयम नहीं रख पाता हूँ। सोते में हर प्रकार के विचार मेरे मन में घुस आते हैं। और मैं ऐसे भी सपने देखता हूँ जिनकी आत्मा नहीं होती। कभी कभी पहले के भोगे हुए आनन्दों की इच्छा उमँग आती है। जय ये इच्छाएं अपवित्र रहती हैं तब सपने भी घुरे होते हैं। यह पापमय जीवन की निशानी है।

मेरे पाप के विचार घायल हो गये हैं। लेकिन मरे नहीं हैं। यदि मैंने अपने विचारों पर पूरा क़ाबू पा लिया होता तो पिछले दस साल से जो मुझे प्ल्यूरिसी, डिसेन्ट्री, और अपेण्टीसाइटिज़ की बीमारियाँ हैं वे न हुई होतीं। मेरी धारणा है कि जय आत्मा निष्पाप होती है वह शरीर भी जिसमें वह निवास करती है, स्वस्थ रहता है। यह है कि जैसे ही आत्मा पाप से मुक्त होने की ओर अग्रसर है, वैसे ही शरीर भी रोगों से छुटकारा पाता जाता है। किन्तु

यहाँ स्वस्थ शरीर का अर्थ बलवान् शरीर नहीं है। शक्तिशाली आत्मा केवल दुबल शरीर में ही रहती है। जैसे ही जैसे आत्मा की शक्ति बढ़ती जाती है, शरीर दुबल होता जाता है। शरीर पूर्णतया स्वस्थ होते हुए भी बिल्कुल दुबला हो सकता है। बलवान् शरीर प्रायः रोगग्रस्त रहता है। अगर रोगग्रस्त न भी हो तब भी ऐसे शरीर को बीमारी दौड़ कर लगती है। दूसरी ओर पूर्ण स्वस्थ शरीर इस छूत से पूर्णतया सुरक्षित रहता है। शुद्ध रक्त में बीमारी के कीड़ों को निकाल बाहर करने की शक्ति होती है।

इस आश्चर्यजनक स्थिति को पहुँच जाना अवश्य कठिन है। नहीं तो मैं अब तक इसे पा गया होता। क्योंकि मुझे विश्वास है कि इस लक्ष्य तक पहुँचानेवाले एक भी साधन को अपनाने में मैं उदासीन नहीं रहता हूँ। ऐसी कोई भी बाहरी बात नहीं है जो मुझे मेरे लक्ष्य से दूर रख सके। किंतु हम में यह शक्ति नहीं दी गई है कि हम पहले के कर्मों के निशानों को आसानी से मिटा दे सकें। मैं पाप से पूर्ण मुक्ति की स्थिति को सोच सकता हूँ। मैं इसकी धुँधली मलक भी देख सकता हूँ। इसी लिये इस देरी के होते हुए भी मैं तनिक भी निराश नहीं हुआ हूँ। जो उन्नति मैंने की है वह आशा ही बँधाती है। निराशा नहीं। यदि मैं अपना अभिलाषा का साक्षात्कार किये बिना मर भी जाऊँ, तब भी मैं अपना हार न मानूँगा। क्योंकि मैं अपने पुनर्जन्म में इतना ही विश्वास करता हूँ जितना इस जन्म में। और इसी लिये मैं जानता हूँ कि थोड़े से थोड़े प्रयत्न भी बेकार नहीं जाता।

इन आत्मचरित के व्योरो के मैंने इस लिये दिया है जिससे पत्र-लेखकों और उनकी सी दृष्टि में स्थित दूसरे लोगों को साहस बँधे

और आत्म-विश्वास बढ़े। हम में से प्रत्येक में आत्मा एक ही है। सारी आत्माओं में बराबर सामर्थ्य रहती है। केवल अन्तर यह है कि कुछ ने तो अपनी शक्तियों का विकास कर लिया है और कुछ उन्हें सुषुप्त अवस्था में डाले हुए हैं। दूसरी कोटि की आत्मा भी यदि कोशिश करे तो वैसा ही अनुभव प्राप्त कर सकती है।

यहाँ तक मैंने विस्तृत अर्थ में ब्रह्मचर्य पर लिखा है। सार्वजनिक और चालू बोली में ब्रह्मचर्य का अर्थ है मन, वचन, और कर्म से पाशवी कामलिप्ता का संयम। यह अर्थ भी सही है। क्योंकि पाशवी कामलिप्ता का संयम बहुत कठिन माना गया है। स्वादेन्द्रिय के संयम पर उतना ही जोर नहीं दिया गया है और इसी लिये कामलिप्ता का संयम अधिक कठिन और असम्भव सा बन गया है। डाक्टर लोगों की धारणा है कि रोग के घुन से जर्जरित शरीर को कामलिप्ता ज्यादा सताती है; और इसी लिये हमारे दुर्बलकाय मनुष्यों को ब्रह्मचर्य कठिन प्रतीत होता है।

दुर्बल किन्तु स्वस्थ शरीर के बारे में मैं ऊपर कह चुका हूँ। पर इससे हमें यह भाव न बना लेना चाहिये कि हम शारीरिक सुधार को भुला दे सकते हैं। मैंने अपनी टूटी-फूटी भाषा में ब्रह्मचर्य के सर्वोत्कृष्ट क्रम का वर्णन किया है और उसका शलत अर्थ लगाया जा सकता है। सारी इन्द्रियों का पूर्ण संयम प्राप्त करने की इच्छा रखनेवाले के अन्त में शारीरिक दुर्बलता का स्वागत करने के लिये तैयार रहना चाहिये। जब शरीर का मोड़ नहीं रहता, तब शारीरिक शक्ति की इच्छा भी नष्ट हो जाती है। किन्तु उस ब्रह्मचारी का शरीर, जिसने पार्श्व काम-लिप्ता को जीत लिया है, बहुत ही बलवान् और कान्तिमान होना

चाहिये। यह परिमित ब्रह्मचर्य भी आश्चर्यजनक वस्तु है। जो मनुष्य स्वप्न में भी विषयी विचारों से मुक्त रहता है वह संसार द्वारा पूजनीय है। यह स्पष्ट है कि दूसरी इन्द्रियों का संयम करना उसके लिये बहुत आसान बात है।

दूसरे मित्र लिखते हैं:—

“मेरी दशा दयनीय है। दिन और रात, चाहे मैं आक्रिस् में हूँ, सबक पर हूँ, पढ़ रहा हूँ, काम कर रहा हूँ, या प्रार्थना भी कर रहा हूँ, बड़ी पापपूर्ण विचार मुझे घेरे रहते हैं। मैं अपने विचारों का संयम किस प्रकार करूँ ? जैसे मैं अपनी माँ को देखता हूँ उसी दृष्टि से सारी खो जाति को मैं कैसे देख सकता हूँ ? मैं दुष्ट विचारों को किस प्रकार मिटा सकता हूँ ? आपका ब्रह्मचर्य पर लिखा हुआ लेख मेरे सामने धरा है, लेकिन मुझे देख पड़ता है कि इससे मुझे तनिक भी लाभ नहीं हो सकता।”

यह अवश्य हृदय को दहलानेवाली दशा है। हममें से बहुतेरे इसी प्रकार की स्थिति में हैं। किन्तु जब तक मन दुष्ट विचारों का विरोध करने में जागरूक है तब तक निराश होने का कोई कारण नहीं है। यदि आँखें पाप की ओर अग्रसर हों तो उन्हें बन्द कर लेना चाहिये और यदि कान पाप में प्रवृत्त हों तो उनमें रुई की डाढ़ लगा देनी चाहिये। आँखें नीची करके चलना अच्छी आदत है। इससे उन्हें इधर उधर घूमने का मौका नहीं मिलता। जिस जगह गन्दो बातचीत हो रही हो या गन्दे गाने गाये जा रहे हों, वहाँ से भाग जाना चाहिये।

स्वादेन्द्रिय पर संयम प्राप्त करना चाहिये। मेरा अनुभव है कि जिसने स्वादेन्द्रिय पर अधिकार नहीं पाया, वह कामलिप्सा का भी

संयम नहीं कर सकता। ज़मान पर क़ाबू पा लेना सरल काम नहीं है। किन्तु कामलिप्सा का संयम स्वादेन्द्रिय के संयम के साथ नहीं है। स्वाद का संयम करने का एक साधन तो यह है कि मिर्च-मसाले का व्यवहार पूरी तरह, या जहाँ तक हो सके वहाँ तक, छोड़ दिया जाय। सदा इस भावना को जाग्रत करना, कि हम स्वाद के लिये नहीं, किन्तु शरीररक्षा के लिये भोजन करते हैं, दूसरा और विशेष प्रभावशाली साधन है। हम जीवन के लिये सांस लेते हैं, स्वाद के लिये नहीं। ठीक जिस प्रकार अपनी प्यास बुझाने के लिये हम पानी पीते हैं उसी प्रकार हमें केवल भूख को सन्तुष्ट करने के लिये ही खाना खाना चाहिये। अभाग्यवश पिता-माता बचपन से ही हमें विपरीत आदत डाल देते हैं। वे हमारे भरण-पोषण के लिये नहीं, यरन भ्रमपूर्ण स्नेह के कारण प्रत्येक प्रकार की जायकेदार चीज़ें खिलाकर हमारी आदतें बिगाड़ देते हैं। हमें घरों के इस विपरीत वायुमंडल से भिड़ना पड़ेगा।

किन्तु पारावी कामलिप्सा के संयम में हमारा सब से अधिक शक्तिशाली सहायक रामनाम, या इसी प्रकार के कोई अन्य मंत्र, से भी वही काम चल सकता है। जो मंत्र भाये वही भजा जावे। मैंने रामनाम का संकेत किया है; क्योंकि बचपन से ही मैं इससे परिचित रहा हूँ और मेरी मुठभेड़ों में यह निरन्तर सहायक रहता है। जो भी मंत्र चुना जावे, उसमें पूर्णतया सन्मग्न हो जाना चाहिये। यदि दूसरे विचार जप के बीच में भंग करें तो इसकी चिन्ता न करनी चाहिये। मुझे विश्वास है कि जो फिर भी अज्ञा के साथ जप करता चला जावेगा वह अन्त में अवश्य जीतेगा। मंत्र जीवन की खफ़रों बन जाता है और अपनेवाले को प्रत्येक परीक्षा में से निकाल ले जाता है। इस प्रकार के पवित्र मंत्रों

सै सांसारिक लाभ पाने की चेष्टा न करनी चाहिये । इन मंत्रों की विशेष शक्ति व्यक्तिगत पवित्रता की चौकस रखवाली है और प्रत्येक प्रयत्नशील खोजी तुरन्त ही इसे अनुभव कर लेगा । यह ध्यान रहे कि मंत्र को तोते की तरह न रटना चाहिये । अपनी आत्मा उसके अन्दर प्रवेश करा देनी चाहिए । तोता ऐसे मंत्रों को मशीन की नाई रटता है । हमें चाहिये कि अवांछनीय विचारों को निकाल बाहर करने की आशा में, और मंत्रों की सहायक शक्ति में, पूर्ण श्रद्धा रखकर उनका जाप करें ।

२-ब्रह्मचर्य के साधन

ब्रह्मचर्य और उसकी प्राप्ति के साधनों के विषय में मेरे पास पत्र पर पत्र आ रहे हैं। जो कुछ मैं पिछले अवसरों पर कह या लिख चुका हूँ, वही दूसरी भाषा में मैं यहां दुहराना चाहता हूँ। ब्रह्मचर्य केवल मशीनगत कुशासन ही नहीं है। ब्रह्मचर्य का अर्थ है सारी इन्द्रियों का पूर्ण संयम और मन, वचन, और कर्म से कामलिप्ता से मुक्ति। सभी तो यह आत्मज्ञान अथवा ब्रह्मप्राप्ति का राजसी मार्ग है।

आदर्श ब्रह्मचारी को भोग-विलास अथवा सन्तानोत्पत्ति की इच्छाओं से भिड़ना नहीं पड़ता। ये तो कभी उसे सताती ही नहीं। उसके लिये तो सारी वसुधा ही कुटुम्ब होती है। उसकी सारी आकांक्षाएं मनुष्य-जाति को क्लेश से छुटकारा दिलाने में ही केन्द्रीभूत रहती हैं। उसको सन्तानोत्पत्ति की इच्छा याधा नहीं कर सकती है। जिसने मनुष्य-जाति के विशाल क्लेश का अनुभव कर लिया है उसे कामलिप्ता अभी उच्चजित कर ही नहीं सकती। उसे स्वाभाविक रूप से ही अपनी शक्ति के विकास-कुंड का ज्ञान हो जावेगा और वह सदा उसे अध्वषित रखेगा। उसकी नम्र शक्ति के सामने सारा संसार नत-मस्तक होगा और उसका प्रभाव मुकुट-धारी राजा से भी कहीं अधिक रहेगा।

किन्तु मुझ से कहा जाता है कि यह तो असम्भव आदर्श है। आप पुरुष और स्त्री के बीच के प्राकृतिक आकर्षण को तो गिनते ही नहीं हैं। मुझे यह मानने से इन्कार है कि कामुक सम्बन्ध, जिसका यहां

जिक्र किया गया है, कभी भी प्राकृतिक माना जा सकता है। यदि ऐसा हो तो शीघ्र ही प्रलय हो जाय। स्त्री और पुरुष के बीच का प्राकृतिक सम्बन्ध भाई और बहिन, माता और पुत्र, और पिता और लड़की का आकर्षण है। यही प्राकृतिक आकर्षण संसार को धारण करता है। यदि मैं सारी स्त्री जाति को बहिन, लड़की, या मां की दृष्टि से न देखूं तो मेरे लिये काम करना तो दूर रहा, जीना भी असम्भव हो जाय। यदि मैं कामुक दृष्टि से उनको निहारूं तो प्रलय का पछा रास्ता बन जाय।

यह ठीक है कि सन्तानोत्पत्ति प्राकृतिक घटना है; किन्तु तब, जब कि वह निश्चित सीमाओं के भीतर हो। उन सीमाओं का उल्लंघन स्त्री-जाति को खतरे में डाल देता है, वंश को दुर्बल बनाता है, रोगों को उभाड़ता है, पाप को प्रोत्साहन देता है, और संसार को राक्षसी बनाता है। कामुक वासनाओं के चंगुल में पड़ा हुआ पुरुष बिना रोक-थाम का मनुष्य है। यदि ऐसा मनुष्य समाज का पथ-प्रदर्शक बने, उसे अपने लेखों से प्रभावित कर दे और जनता उन्हीं के इशारे पर चले, तो समाज का क्या होगा? फिर भी आज दिन यही बात तो हो रही है। मान लिया कि एक लालटेन के आसपास चक्कर लगाने-वाला पतिंगा अपने चणिक आनन्द की घड़ियों को टांक लेता है और हम इसे आदर्श मानकर उसकी नकल करते हैं, तो हमारी क्या दशा होगी? नहीं, मैं अपनी सारी शक्ति के साथ इस बात की घोषणा करना चाहता हूँ कि पति और पत्नी के बीच में भी कामुक आकर्षण अप्राकृतिक है। विवाह दम्पति के हृदयों से गन्दी कामलिप्ता को शुद्ध करने और उन्हें परमात्मा के निकट पहुँचाने के लिये होता है। पति

और पक्षों के बीच कामुकता-रहित प्रेम का होना असम्भव नहीं है। मनुष्य जानवर नहीं है। पाशवी सृष्टि में अनगिनत जन्म लेने के बाद वह उच्च स्थिति को पहुँचा है। वह खड़े होने के लिये जन्मा है, चारों हाथ-पैरों पर चलने या रेंगने के लिये नहीं। इन्सानियत से हैवानियत इतनी ही दूर है जितना चैतन्य से जड़।

अन्त में मैं इसकी प्राप्ति के साधनों का सार देना चाहता हूँ—

इसकी आवश्यकता महसूस कर लेना प्रथम चरण है।

इन्द्रियों का क्रमशः संयम दूसरा चरण है। ब्रह्मचारी को अपनी स्वादेन्द्रिय पर काबू कर लेने की अत्यन्त आवश्यकता है। उसे जीने के लिये खाना चाहिये, भोजन के लिये नहीं। उसे केवल पवित्र वस्तु ही देखनी चाहिए और प्रत्येक अपवित्र वस्तु के सामने आँखें मूँद लेनी चाहिए। इस लिये अपनी आँखें इस चीज़ से उस चीज़ पर न घुमाकर भूमि की ओर करके चलना सभ्य शिक्षा का चिन्ह है। इसी प्रकार ब्रह्मचारी गन्दी अथवा दूषित बातें नहीं सुनेगा, और तीव्र तथा उत्तेजक पदार्थों को नहीं खेड़ेगा। यनापटी लेंटों और एसेसों की तरंगों से शुद्ध मिट्टी की सुगन्ध उपादा मीठी होती है। ब्रह्मचर्य के आकांक्षी को सारे जगने के घंटों में अपने हाथ-पैरों को भले कामों में लगाये रखना चाहिये। समय समय पर उसे उपवास भी रखने चाहिये।

पवित्र सायी, पवित्र मित्र, और पवित्र पुस्तकें रखना तीसरा चरण है।

प्रार्थना अन्तिम चरण है। किन्तु उपादेयता में यह किसी से कम नहीं है। प्रत्येक दिन ब्रह्मचारी को पूरे मन से रामनाम अपना चाहिए।

और ईश्वरीय कृपा मांगनी चाहिए । औसत दिलों के पुरुष या स्त्री के लिये इन बातों में से कोई भी कठिन नहीं है । वे साचा सरलता की मूर्ति हैं । किन्तु उनकी सरलता ही तो असमंजस में डालती है । जब इच्छा रहती है, तब रास्ता काफी सरल बन जाता है । मनुष्यों में इसके लिये इच्छा ही नहीं होती; और इसी लिये वे व्यर्थ में भटका करते हैं । ब्रह्मचर्य के, थोड़े या बहुत, पालन पर संसार अवलम्बित है—इस सत्य का अर्थ है कि ब्रह्मचर्य आवश्यक और सम्भव है ।

३-ब्रह्मचर्य की आवश्यकता

ब्रह्मचर्य के सम्बन्ध में प्रश्न पूछते हुए मेरे पास इतने पत्र आ रहे हैं और इस विषय में मेरे विचार इतने दृढ़ हैं कि शासक राष्ट्रीय जीवन के इस घटनापूर्ण काल में अपने विचार और अपने तर्जुमों के नतीजे पाठकों से मैं और अधिक नहीं छिपा सकता ।

संस्कृत में अमैथुन का अभिवाची शब्द ब्रह्मचर्य है । परन्तु ब्रह्मचर्य का अर्थ अमैथुन से कहीं अधिक विस्तृत है । ब्रह्मचर्य का अर्थ है सम्पूर्ण इन्द्रियों और अवयवों का संयम । पूर्ण ब्रह्मचारी के लिये कुछ भी असम्भव नहीं है । किन्तु यह आदर्श-स्थिति है जिसे बिरत्ने ही पाते हैं । यह रेखागणित की उस रेखा के सदृश है जो केवल कल्पना में ही रहती है और जो शारीरिक रूप से खींची ही नहीं जा सकती । फिर भी यह रेखागणित की एक मुख्य परिभाषा है और इसके बड़े परिणाम निकलते हैं । इसी प्रकार पूर्ण ब्रह्मचारी भी केवल काल्पनिक जगत् में ही रह सकता है । किन्तु यदि हम अपने ज्ञानचक्र के सामने उठे निरन्तर न बनाये रखें तो हम बिना पतवार की गौका के समान भटकें । इस काल्पनिक स्थिति के जितने ही निकट हम पहुँचते जायेंगे उतने ही पूर्ण होते जायेंगे ।

किन्तु पिछड़ाई में अमैथुन के अर्थ में ही ब्रह्मचर्य पर जितना मैं मानता हूँ कि आध्यात्मिक पूर्णता प्राप्त करने के लिये मन, वचन, कर्म से पूर्ण संयमी जीवन आवश्यक है; और जिस राष्ट्र में ऐसे मनुष्य

नहीं होते, वह इसी कमी के कारण दरिद्र है। किन्तु राष्ट्रीय विकास की मौजूदा स्थिति में सामयिक आवश्यकता के तौर पर ब्रह्मचर्य की पैरवी करना मेरा उद्देश्य है।

रोग, अकाल, और दरिद्रता, यहां तक कि भूखों मरना भी, मामूली से अधिक हमारे बांट में पड़ा है। हम ऐसे सूषम ढंग से दासता की घकी में पोसे जा रहे हैं कि हम में से बहुतरे इसको ऐसा मानने से भी इन्कार करते हैं और आर्थिक, मानसिक और नैतिक के तिहरे अभिशाप के होते हुए भी हम अपनी इस दशा को प्रगतिशील स्वतंत्रता का रूप मान बैठे हैं। शासन के भार ने कई प्रकार से भारत की गरीबी गहरी कर दी है और बीमारियों का सामना करने की योग्यता घटा दी है। गोखले के शब्दों में शासन के क्रम ने राष्ट्रीय उन्नति को भी यहां तक ठिठुरा दिया है कि हम में से बड़े से बड़े को भी झुकना पड़ता है।

ऐसे पतित वायुमंडल में, क्या यह हमारे लिये ठीक होगा कि हम परिस्थिति को जानते हुए भी बच्चे पैदा करें? जब कि हम अपने को असहाय, रोगग्रस्त और अकाल-पीड़ित पाते हैं, उस समय यदि प्रजापत्ति के क्रम को हम जारी रखेंगे तो केवल गुलामों और चीणकायों की संख्या ही बढ़ेगी। हमें तब तक बच्चा पैदा करने का अधिकार नहीं है जब तक भारत स्वतंत्र राष्ट्र होकर मुखमरी का सामना करने के योग्य, अकाल के समय खिला सकने में समर्थ, और मलेरिया, हैजा, मृग तथा दूसरी बड़ी बीमारियों से निपटने की योग्यता से परिपूर्ण न हो जावे। मैं पाठकों से यह बात नहीं छिपाना चाहता कि जब मैं इस देश में जन्म-संख्या की वृद्धि सुनता हूँ तो मुझे दुःख होता है। मैं यह

अकट करना चाहता हूँ कि सालों से मैंने स्वकीय आत्मत्याग के द्वारा प्रजोत्पत्ति रोकने की सम्भावना पर संतोष के साथ विचार किया है अपनी मौजूदा जन-संख्या की परवरिश करने के साधक भी भारत के पास साधन नहीं । इस लिये नहीं कि उसकी जनसंख्या अधिक है, किन्तु इस लिये कि यह एक ऐसे शासन के चंगुल में है जिस का सिद्धान्त उसको उत्तरोत्तर दुहना है ।

प्रजोत्पत्ति को रोक-थाम कैसे हो ? यूरोप में काम में लाये जानेवाले पापपूर्ण और कृत्रिम निग्रहों से नहीं, किन्तु नियम और आत्मसंयम के जीवन से । पिता-माता को चाहिए कि ये अपने बच्चों को महत्वपूर्ण का पालन सिखायें । हिन्दू शास्त्रों के अनुसार बालकों के विवाह की सब से कम अवस्था २५ साल है । यदि भारतीय माताओं को यह विरवास दिलाया जा सके कि लड़के और लड़कियों को विवाहित जीवन के लिये शिक्षा देना पार है तो भारत में होनेवाली आधी शादियाँ अपने आप ही रुक जायें । हमारी गर्म जल-वायु के कारण लड़कियों के जल्दी रजस्वला होने की बात भी हमें न माननी चाहिए । जल्दी रजस्वला होने के महम से भौंटा और कोई झूठा विरवास मैंने कभी नहीं जाना । मैं यह कहने का साहस कहता हूँ कि जलवायु का रजस्वला होने से कोई सम्बन्ध नहीं है । समय के पहले रजस्वला बनने का कारण है हमारे कुटुम्ब का मानसिक और नैतिक वायुमंडल । माताएं और दूसरे कुटुम्बी श्रयोध बच्चों को यह सिखाना अपना धार्मिक कर्तव्य समझते हैं कि जब उनकी इतनी उम्र हो जायगी तब उनका विवाह होगा । जब वे दुधमुँदें बच्चे रहते हैं या पालने में मूँदते हैं, तभी उनकी माँगनी हो जाती है । बच्चों के फरदे और भोजन भी कामोत्ते

जना में सहायता देते हैं। उनके नहीं, किन्तु अपने आनन्द और गर्व के लिये हम अपने बच्चों को गुद्दों के से कपड़े पहनाते हैं। मैंने बीसियों बच्चों का पालन-पोषण किया है। और जो भी कपड़े उन्हें दिये, बिना कठिनाई के वे उन्हीं को पहनने लगे और खुश हुए। हम उन्हें हर प्रकार का गरम और उत्तेजक खाना खिलाते हैं। हमारा अंधा स्नेह उनकी चमत्ता का ख्याल ही नहीं करता। निस्सन्देह फल यह होता है कि जल्दी जवानो आ जाती है, अधकचरे बच्चे पैदा होते हैं और जल्दी ही मर जाते हैं। पिता-माता अपने कामों से ऐसा जीता-जागता समय देते हैं जिसे बच्चे आसानी से समझ लेते हैं। विषयभोग में धुरी तरह चूर रहकर वे अपने बच्चों के लिये बेरोक दुराचार के नमूने का काम देते हैं। कुटुम्ब की प्रत्येक कुसमय वृद्धि का बाजे-गाजे, खुशियों और दावतों के साथ स्वागत किया जाता है। आरचयें तो यह है कि ऐसे वायुमंडल के होते हुए हम इससे भी कम संयमो क्यों नहीं हैं। मुझे इसमें सन्देह की कलक भी नहीं है कि यदि विवाहित पुरुष अपने देश का भला चाहते हैं और भारत को बलवान्, रूपवान् और सुढील खो-पुरुषों का राष्ट्र बनाना चाहते हैं तो वे पूर्ण आत्मसंयम का पालन करें और किन्नहाल बच्चे पैदा करना बन्द कर दें। जिनका नया विवाह हुआ है उन्हें भी मैं यही सलाह दूंगा। किसी बात को न करना, उसको करके छोड़ने से आसान है। आजन्म शराब से निर्लिप्त बचना रहना एक शराबी के शराब छोड़ने की अपेक्षा कहीं आसान है। सदा रहना, गिरकर उठने की अपेक्षा कहीं अधिक आसान है। यह कहना मिय्या है कि संयम उन्हीं को भली तरह समझाया जा सकता है जो विषयभोग से अघा गये हैं। निर्बल मनुष्य को भी संयम सिखाने

का कोई अर्थ नहीं होता। मेरा पहलू तो यह है कि चाहे हम बूढ़े हों या जवान, अघा गये हों या न अघा गये हों, मौजूदा घड़ी में यह हमारा कर्तव्य है कि हम अपनी दासता के उत्तराधिकारी पैदा करना बन्द कर दें। मैं माता-पिताओं का ध्यान इस ओर भी दिला दूँ कि उन्हें एक दूसरे के अधिकार के विवाद-जाल में न फँसना चाहिए। विपक्षभोग के लिये सम्मति की आवश्यकता होती है, संघर्ष के लिये नहीं। यह प्रत्यक्ष सत्य है।

जब हम एक शक्तिशाली सरकार से जूझ रहे हैं, तब हमें शारीरिक, आर्थिक, नैतिक और आत्मिक सभी शक्तियों की आवश्यकता पड़ेगी। जब तक हम इस महान् कार्य को अपना सर्वस्व न बना लें और प्रत्येक अन्य वस्तु से इसको मूल्यवान् न समझ लें तब तक इस शक्ति को हम नहीं पा सकते। जीवन की इस व्यक्तिगत पवित्रता के बिना, हम गुलामों की जाति ही बने रहेंगे। हमें यह कल्पना करके अपने को धोखे में न डालना चाहिये कि चूँकि हम शासन-प्रणाली को दूषित मानते हैं इस लिये व्यक्तिगत गुणों की होड़ में भी हमें अंग्रेजों से धृष्टा करनी चाहिये। मौलिक गुणों का आध्यात्मिक प्रदर्शन बिना ये लोग बहुत बड़ी संख्या में उनका शारीरिक पालन करते हैं। देश के राजनैतिक जीवन में बड़े हुए लोग, वहाँ, हम से कहीं अधिक संख्या में कुमारियाँ और कुमार हैं। हमारे बीच में कुमारियाँ तो होती ही नहीं। हाँ, याहूयाँ अवश्य होती हैं जिनका देश के राजनैतिक जीवन से कोई सम्बन्ध ही नहीं रहता। दूसरी ओर यूरोप में साधारण गुण के रूप में हजारों स्त्रियाँ अविवाहित रहती हैं।

अब मैं पाठकों के सामने कुछ सरल नियम रखा हूँ जो केवल

मेरे हो नहीं, किन्तु मेरे बहुतेरे साथियों के भी अनुभव पर आधारित हैं ।

१—इस अटल विश्वास के साथ, कि वे निर्दोष हैं और रह सकते हैं, लड़के और लड़कियों का पालन-पोषण सरल और प्राकृतिक ढंग पर होना चाहिए ।

२—उत्तेजक भोजन, मिर्च और दूसरे मसाले, टिफिया, और मिठाइयाँ जैसे चर्बीदार और गरिष्ठ भोजन और सुखाये हुए पदार्थ परित्याग कर देना चाहिये ।

३—पति और पत्नी अलग-अलग कमरों में रहें और एकान्त में न मिलें ।

४—शरीर और मन दोनों ही निरन्तर स्वास्थ्यप्रद कामों में लगे रहें ।

५—शीघ्र सोने और शीघ्र जागने का नियम पालन किया जाय ।

६—गन्दे साहित्य से दूर रहा जाय गन्दे विचारों की दवा पवित्र विचार हैं ।

७—नाटक, सिनेमा आदि कामोत्तेजक तमाशों का बहिष्कार कर दिया जाय ।

८—स्वप्नदोष के कारण कोई चिन्ता न करनी चाहिए । काफ़ी मजबूत आदमी के लिये प्रत्येक बार ठंडे जल में स्नान करना, ऐसी दशा में, सब से अच्छी रोक है । यह कहना मिथ्या है कि अनिच्छित स्वप्न-दोषों से बचने के लिये जब तब विषयभोग कर लेना संरक्षण है ।

९—पति और पत्नी के बीच में भी संयम को इतना कठिन न मान लेना चाहिए कि वह लगभग असम्भव सा प्रतीत होने लगे ।

दूसरी ओर, आत्मसंयम को जीवन की साधारण और स्वाभाविक
आदत माननी चाहिये ।

१०—प्रत्येक दिन पवित्रता के लिये दिल से की गई प्रार्थना
उत्तरोत्तर पवित्र बनाती है ।

ब्रह्मचर्य और आत्मसंयम

भादरण मुकाम पर एक अभिनन्दन-पत्र का उत्तर देते हुए लोगों के अनुरोध से गान्धी जी ने ब्रह्मचर्य पर लम्बा प्रवचन किया। उसका सार यहाँ दिया जाता है—

आप चाहते हैं कि ब्रह्मचर्य के विषय पर कुछ कहूँ। कितने ही विषय ऐसे हैं कि जिन पर मैं नवजीवन में कभी कभी लिखता हूँ। परन्तु उन पर व्याख्यान तो शायद हो देता हूँ; क्योंकि यह विषय ही ऐसा है कि फहकर नहीं समझाया जा सकता। आप तो मामूली ब्रह्मचर्य के बारे में सुनना चाहते हैं। 'समस्त इन्द्रियों का संयम' यह विस्तृत व्याख्या जिस ब्रह्मचर्य की है उसके विषय में नहीं। इस साधारण ब्रह्मचर्य को भी शास्त्रकारों ने बड़ा कठिन बताया है। यह बात १२ क्रीसदी सच है, एक क्रीसदी इसमें कमी है। इसका पालन इस लिये कठिन मालूम होता है कि हम दूसरी इन्द्रियों को संयम में नहीं रखते। उसमें मुख्य है रसनेन्द्रिय। जो अपनी जिह्वा को कड़ों में रख सकता है उसके लिये ब्रह्मचर्य सुगम हो जाता है। प्राणिशास्त्र के ज्ञाताओं का कथन है कि पशु जिस-दरजे तक ब्रह्मचर्य का पालन करता है उस दरजे तक मनुष्य नहीं करता। यह सच है। इसका कारण देखने पर मालूम होगा कि पशु अपनी जिह्वा पर पूरा पूरा निग्रह रखते हैं—इच्छा-पूर्वक नहीं, स्वभावतः ही। केवल चारे पर अपनी गुज़र करते हैं—सो भी रुहज़ पेट भरने लायक ही खाते हैं। वे ज़िन्दगी के लिये खाते

हैं, खाने के लिये जीते नहीं हैं। पर हम तो इसके विरुद्ध विपरीत करते हैं। मां बच्चे को तरह तरह के सुस्वादु भोजन कराती है। वह मानती है कि बालक के साथ प्रेम दिखाने का यहो सर्वोत्तम रास्ता है। ऐसा करते हुए हम उन चीजों में स्वाद डालते नहीं, जो लेते हैं। स्वाद तो रहता है भूख में। भूख के घट सूखी रोटी भी मीठी लगती है और बिना भूखे आदमी को सब्जि भी फीके और येस्वाद मालूम होंगे। पर हम तो अनेक चीजों को खा-खाकर पेट को ठसाठस भरते हैं और फिर कहते हैं कि ब्रह्मचर्य का पालन नहीं हो पाता।

जो आँखें हमें ईश्वर ने देखने के लिये दी हैं उनको हम मलिन करते हैं और देखने की वस्तुओं को देखना नहीं सीखते। 'माता को क्यों गायत्री न पढ़ना चाहिये और बालकों का यह गायत्री क्यों न सिखावे'—इसकी क्षानधीन करने की अपेक्षा उसके सब—सूर्योपासना—का समन कर सूर्योपासना करावे' तो क्या ही अच्छा हो। सूर्य की उपासना तो सनातनी और आर्यसमाजो दोनों कर सकते हैं। यह तो मैंने श्रुत अर्थ आपके सामने उपस्थित किया। इस उपासना के मानी क्या हैं। अपना सिर ऊँचा रखकर, सूर्यनारायण के दर्शन करके, छाँस की शक्ति करना। गायत्री के रचयिता ऋषि थे, दृष्टा थे। उन्होंने कहा कि सूर्योदय में जो नाटक है, जो सौन्दर्य है, जो जाला है, यह और कहीं नहीं दिवादे दे सकती। ईश्वर के जैसा सुन्दर सूत्रधार और कहीं नहीं मिल सकता, और आकाश से यदकर भव्य रंगभूषि कहीं नहीं मिल सकती पर और माता माय बालक को साँसें धोकर उसे आकाशदर्शन कराती है ? चन्द्रि माना के भावों में तो सनक प्रपंच रहते हैं। बड़े बड़े घरों में जो शिषा मिलती है उसके फल-स्वरूप तो लक्ष्मी शायद यह

अधिकारो होगा; पर इस बात का कौन विचार करता है कि घर में जाने-बे-जाने जो शिष्टा बच्चों को मिलती है उससे कितनी बातें वह ग्रहण कर लेता है। मां-बाप हमारे शरीर को ढक्ते हैं, सजाते हैं; पर इससे कहीं शोभा बढ़ सकती है? कपड़े बदल को ढकने के लिये हैं, सर्दी-गर्मी से रक्षा करने के लिये हैं, सजाने के लिये नहीं। जाड़े से ठिठुरे हुए लड़के को जब हम अंगोठी के पास बैठा लेंगे, अथवा सुहृदों में खेलने-कूदने भेज देंगे, अथवा खेत में काम पर छोड़ देंगे, तभी उसका शरीर यज्ञ की तरह होगा। जिसने प्रवृत्तियों का पालन किया है उसका शरीर यज्ञ की तरह जल्लू होना चाहिये। हम तो बच्चों के शरीर को नाश कर डालते हैं। हम उसे घर में घन्द रखकर गरमाना चाहते हैं। इससे तो उसकी चमड़ी में इस तरह की गर्मी आती है जिसे हम छाजन की उपमा दे सकते हैं। हमने शरीर को दुलराकर उसे बिगाड़ डाला है।

यह तो हुई कपड़े की बात। फिर घर में तरह तरह की बातें करके हम बच्चों के मन पर बुरा प्रभाव डालते हैं। उनकी शादी की बातें किया करते हैं, और हमी क्रिस्म की चीजों और हरय में उन्हें दिखाये जाते हैं। मुझे तो आश्चर्य होता है कि हम महज जंगली ही क्यों न हो गये। मर्यादा तोड़ने के अनेक साधनों के होते हुए भी मर्यादा की रक्षा हो रही है। ईश्वर ने मनुष्य की रचना इस तरह से की है कि पतन के अनेक अवसर आते हुए भी वह बच जाता है। ऐसी उसकी लीला गहन है। यदि प्रवृत्तियों के रास्ते से ये सब विघ्न हम दूर कर दें तो उसका पालन बहुत आसान हो जाय।

ऐसी हालत होते हुए भी हम दुनियाँ के साथ शारीरिक मुकाबला करना चाहते हैं। उसके दो रास्ते हैं। एक आसुरी और दूसरा दैवी।

आसुरी मार्ग है—शरीर-बल प्राप्त करने के लिये हर क्रिम के उपायों से काम लेना—हर तरह की चीजें खाना, शारीरिक मुकाबले करना, मांस खाना, इत्यादि । मेरे लड़कपन में मेरा एक मित्र मुझसे कह करता कि मांसाहार हमें अवश्य करना चाहिये, नहीं तो अंग्रेजों की तरह हट्टे-कट्टे हम न हो सकेंगे । जापान को भी जब दूसरे देश के साथ मुकाबला करने का समय आया तब वहाँ मांस-भक्षण को स्थान मिला । सो यदि आसुरी प्रकार से शरीर को तैयार करने की इच्छा हो तो इन चीजों का सेवन करना होगा ।

परन्तु यदि दैवी साधन से शरीर तैयार करना हो तो ब्रह्मचर्य ही उसका एक उपाय है । जब मुझे कोई नैष्ठिक ब्रह्मचारी कहता है तब मुझे अपने ऊपर दया आती है । इस अभिनन्दनपत्र में मुझे नैष्ठिक ब्रह्मचारी कहा है । सो मुझे कहना चाहिये कि जिन्होंने इस अभिनन्दनपत्र का मजमून तैयार किया है उन्हें पता नहीं है कि नैष्ठिक ब्रह्मचर्य किस चीज का नाम है । और जिसके बाल-बच्चे हुए हैं उसे नैष्ठिक ब्रह्मचारी कैसे कह सकते हैं ? नैष्ठिक ब्रह्मचारी को न तो कभी झुझार आता है, न कभी सिर दर्द करता है, न कभी खांसी होती है, न कभी अरेडिसाइटिस होता है । डाक्टर लोग कहते हैं कि नारंगी का बीज श्राव में रह जाने से भी अरेडिसाइटिस होजाता है । परन्तु जिसका शरीर स्वच्छ और नीरोग होता है उसमें ये बीज टिक हो नहीं सकते । जब आंते शिथिल पड़ जाती हैं तब वे ऐसी चीजों को अपने आप बाहर नहीं निकाल सकतीं । मेरी भो आंते शिथिल हो गयी होंगे । इसी से मैं ऐसी कोई चीज हजम न कर सका हूँगा । बच्चे ऐसी अनेक चीजें खा जाते हैं । माता इसका कहाँ ध्यान रखती है ? पर उनकी

आंतों में इतनी शक्ति स्वाभाविक तौर पर ही होती है । इसी लिये मैं चाहता हूँ कि मुझ पर नैष्ठिक ब्रह्मचर्य के पालन का आरोपण करके कोई मिथ्यावादी न हों । नैष्ठिक ब्रह्मचर्य का तेज तो मुझ से अनेक गुना अधिक होना चाहिये । मैं आदर्श ब्रह्मचारी नहीं । हाँ, यह सच है कि मैं वैसा बनना चाहता हूँ । मैंने तो आप के सामने अपने अनुभव के कुछ कण पेश किये हैं, जो ब्रह्मचर्य की सीमा बताते हैं ।

ब्रह्मचारी रहने का अर्थ यह नहीं कि मैं किसी स्त्री को स्पर्श न करूँ, अपनी बहन का स्पर्श न करूँ । पर ब्रह्मचारी होने का अर्थ यह है कि स्त्री का स्पर्श करने से किसी प्रकार का विकार न उत्पन्न हो । जिस तरह कि कागज को स्पर्श करने से नहीं होता । मेरी बहन बीमार हो और उसको सेवा करते हुए, उसका स्पर्श करते हुए, ब्रह्मचर्य के कारण मुझे हिचकना पड़े तो वह ब्रह्मचर्य तीन कौड़ी का है । जिस निर्विकार दशा का अनुभव हम मृत शरीर को स्पर्श करके कर सकते हैं उसी का अनुभव जब हम किसी भारी सुन्दरी युवती का स्पर्श करके कर सकें तभी हम ब्रह्मचारी हैं । यदि आप यह चाहते हों कि बालक ऐसे ब्रह्मचर्य को प्राप्त करें, तो इसका अभ्यास-क्रम आप नहीं बना सकते—मुझ जैसा अधूरा ही क्यों न हो; पर ब्रह्मचारी ही बना सकता है ।

ब्रह्मचारी स्वाभाविक संन्यासी होता है । ब्रह्मचर्याश्रम संन्यासाश्रम से भी बढ़ कर है । पर उसे हमने गिरा दिया है । इससे हमारा गृहस्थाश्रम भी बिगड़ा है, वानप्रस्थाश्रम भी बिगड़ा है और संन्यास का तो नाम भी नहीं रह गया है । ऐसी हमारी असहाय अवस्था हो गई है ।

ऊपर जो आसुरी मार्ग बताया गया है उसका अनुकरण करके तो

आप पांच सौ वर्षों तक भी पठनों का मुकाबला न कर सकेंगे। दैवी मार्ग का अनुकरण यदि आज हो तो आज ही पठनों का मुकाबला हो सकता है। क्योंकि दैवी साधन से आवश्यक मानसिक परिवर्तन एक क्षण में हो सकता है। पर शारीरिक परिवर्तन करते हुए युग बीत जाते हैं। इस दैवी मार्ग का अनुकरण सभी हमसे होगा जब हमारे पल्ले पूर्वजन्म का पुण्य होगा, और माता-पिता हमारे लिये उचित सामग्री पैदा करेंगे।

५-ब्रह्मचर्य और स्वास्थ्य

इस पुस्तक के पिछले अध्यायों को जिन पाठकों ने ध्यानपूर्वक पढ़ा है, उनसे मेरी प्रार्थना है कि वे इस अध्याय को और भी विशेष सावधानी से पढ़ें और इसके विषय पर अन्वीक्षी तरह चिन्तन करें। अभी कई और अध्याय लिखने हैं और वे अपने अपने ढंग से सभी उपयोगी प्रमाणित होंगे; किन्तु इस अध्याय के समान महत्वपूर्ण उन में से एक भी नहीं है। इस पुस्तक में ऐसी कोई भी बात नहीं कही गयी है जो मेरे निजी अनुभव में न आयी हो या जिसे मैं सोलह आना सत्य न मानता हों।

स्वास्थ्य की बहुतेरी कुंजियां हैं और वे सभी बहुत आवश्यक हैं; किन्तु उन सब में से अधिक आवश्यक ब्रह्मचर्य है। साफ़ हवा, साफ़ पानी, और पुष्ट भोजन निश्चय रूप से स्वास्थ्य के लिये हितकारी हैं। किन्तु यदि हम जितना स्वास्थ्य बनावे उतना ही बिगाड़ दें तो हम स्वस्थ कैसे बन सकते हैं? यदि हम जितना रुपया कमावे उतना ही उड़ा दें तो हम दरिद्र बनने से कैसे बच सकते हैं? इसमें रत्ती भर भी सन्देह नहीं हो सकता कि स्त्री या पुरुष कोई भी तब तक धीर्यवान् और बलवान् नहीं बन सकते जब तक कि वे पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन न करें।

ब्रह्मचर्य क्या है? ब्रह्मचर्य का अर्थ है कि पुरुष और स्त्री एक दूसरे को विषय की दृष्टि से न देखें, एक दूसरे को विषय के विचार से न छुएं, उनके मन में स्वप्न में भी विषय के विचार न उठें। जब वे एक दूसरे की ओर देखें तो उनकी दृष्टि में कामुकता का शेष-मात्र

भी न हो। परमात्मा ने जो गुप्त शक्ति हमें दी है उसे दृढ़ आत्म-संचय द्वारा संचित करना चाहिये; और फिर उसे केवल शारीरिक नहीं; वरन् मानसिक और आत्मिक ओज और पौरुष के रूप में आलोकित करना चाहिये।

आइये, अब जरा देखें कि हमारे चारों ओर क्या तमाशा हो रहा है। पुरुष और स्त्री, बूढ़े और जवान सभी कामलिप्सा के जाल में फँसे पड़े हैं। विषय-वासना से अंधे होकर वे सत्य और असत्य की भावना को ही खो बैठे हैं। इसके घातक प्रभाव से जकड़े हुए लड़के-लड़कियों को मैंने स्वयं पागल की तरह बरतते देखा है। इसी के प्रभाव में पढ़ कर मैंने भी इसी प्रकार का व्यवहार किया है और उससे अन्यथा कुछ भी कर ही नहीं सकता था। थोड़ी सी वर के मज्जे के लिये हम बड़ी मिहनत से कमाई हुई जीवनशक्ति की निधि को पल भर में खो देते हैं। जब मद उतरता है, तब हम अपने को दयनीय दशा में पाते हैं। दूसरे दिन सबेरे हमारा शरीर भारी और सुस्त-मालूम होता है और दिमाग काम करने से जवाब दे देता है। हम दूध का काढ़ा पीते हैं, भस्म और याकृतियाँ खाते हैं, वैद्यों के पास जाकर ताकत की तबा मांगते हैं और सदा इस खांज में रहते हैं कि खोयो हुई भोग की शक्ति कैसे बचावत हो जावे। यों ही दिन और वर्ष बीतते हैं और जब धुड़ापा आता है तब हम अपने शरीर और दिमाग दोनों को ही छोड़ पाते हैं।

किन्तु प्रकृति का नियम ठीक इसके विपरीत है। जैसे ही हमारी उम्र बढ़ती जाती है वैसे ही हमारी बुद्धि भा तोषण होती जाती है। जितना ही ज्यादा हम जियें उतना ही ज्यादा हममें इस याव की योग्यता होनी चाहिये कि हम अपने भाइयों को अपने संचित

अनुभव का लाभ बढ़ा सकें। सच्चे ब्रह्मचारियों की ऐसी ही स्थिति रहती है। वे मौत से डरना नहीं जानते। वे मृत्यु की घड़ी में भी परमात्मा को नहीं भूलते। वे व्यर्थ की इच्छाओं में नहीं फँसते। मरते समय उनके थोठों पर मंद मुसकान खेलता है। परमात्मा के दरबार में जब उनका खाता पेश होता है तब वे विचलित नहीं होते। वे ही सच्चे पुत्र और स्त्री हैं और उन्हीं के लिये यह कहा जा सकता है कि उन्होंने अपने स्वास्थ्य की रक्षा की है।

इस दुनियाँ में अहंकार, क्रोध, भय और ईर्ष्या आदि विषयों का मुख्य कारण ब्रह्मचर्य-भंग ही है; यह बात भी हम नहीं समझ पाते। यदि हमारा मन हमारे वश में नहीं है, यदि रोज़ हम एक या अधिक बार छोटे बच्चों से भी ज्यादा नादानी का काम करते हैं, तो फिर ऐसा कौन सा पाप होगा जिसे हम जान या अनजान में न कर सकेंगे? हम धीरे से धीरे पापकर्म करते हुए भी आगा-पीछा कैसे सोच सकेंगे?

लेकिन आप पूछ सकते हैं,—‘क्या कभी भी किसी ने ऐसा ब्रह्मचारी देखा है? यदि सारे मनुष्य ब्रह्मचारी बन जावेंगे तो क्या फिर मनुष्य जाति नष्ट न हो जावेगी और सारा संसार खंडखंड न हो जावेगा?’ हम यहाँ पर उपरोक्त प्रश्नों के धार्मिक पहलू पर विचार न करेंगे। केवल सांसारिक दृष्टि से ही उनकी छानबीन करेंगे। मेरी समझ में इन दोनों प्रश्नों को जब हमारी कमजोरी और दरपोकपन है। हममें ब्रह्मचर्य पालन करने के लिये यथेष्ट इच्छाबल नहीं है। इसी लिये हम अपने कर्तव्य से बचने के लिये बहाने ढूँढ़ते हैं। सच्चे ब्रह्मचारियों की कमी नहीं है। किन्तु यदि वे यों ही मिन्न जाँय तो फिर उनका

मूल्य हो क्या रहे ? हीरे की तलाश में हजारों मजदूरों को पृथ्वी के अन्दर खानों में घुसना पड़ता है, तब कहीं जाकर पर्वताकाश चट्टानों में से मुट्ठो भर हीरे मिलते हैं । तब फिर पत्थर के हीरे से कहीं अधिक अमूल्य ग्रहचारी हीरा को पाने के लिये कितना अधिक प्रयत्न करना आवश्यक होगा ? यदि ग्रहचर्य पालन करने से संसार नष्ट हो जाये तो इससे हमें क्या ? हम ईश्वर हैं जो इसके भविष्य की चिन्ता करें ! जिसने इसे बनाया है वही इसे सँभालेगा भी । हमें यह भी जानने का कष्ट न करना चाहिए कि दूसरे लोग ग्रहचर्य पालन करते हैं या नहीं ! जब हम किसी धंधे या व्यवसाय में पड़ते हैं तब हम क्या यह सोचते हैं कि यदि सभी लोग यही करने लगे तो दुनियाँ का भविष्य क्या होगा ? सच्चे ग्रहचारी को इन प्रश्नों के उत्तर समय आने पर अपने आप ही मिल जावेंगे ।

किन्तु जो मनुष्य दुनियादारी की फिक्रों में कैसे हुए हैं वे इन विचारों को काम में कैसे ला सकने हैं ? जो विवाहित हैं वे क्या करें ? पाल-बच्चेवालों को कैसे चलना चाहिए ? जो पुरुष काम-लिप्ता को वश में नहीं कर पाते वे क्या करें ? मैं बतला चुका हूँ कि ग्रहचर्य की सब से उंची दशा कौन सी है । हमें चाहिए कि इस आदर्श को सदैव अपने सामने रखें और अपनी शक्ति भर उस तक पहुँचने की चेष्टा करें । जब छोटे बच्चों को यारालुही लिखना सिखाया जाता है तब उन्हें अक्षर का अच्छे से अच्छे नमूना दिखाया जाता है और वे यथाशक्ति उसकी हूबहू मक़ूल करने की चेष्टा करते हैं । इसी प्रकार यदि हम लगकर ग्रहचर्य के आदर्श तक पहुँचने की चेष्टा करें तो सम्भव है कि अन्त में हम उसे पूर्णतया पाने में कसल हो सकें । यदि

हमारा विवाह हो गया है तो इससे क्या ? प्रकृति का नियम है कि ब्रह्मचर्य सभी तोड़ा जावे जब पति और पत्नी दोनों ही सन्तानकी इच्छा करें । जो लोग इस नियम को ध्यान में रखते हुए चार या पांच साल में ब्रह्मचर्य को एक बार भंग करते हैं वे कामलिप्सा के गुलाम नहीं हो जाते और न उनको जाँवनी शक्ति के भयद्वार में ही कोई विशेष टोटा आता है । किन्तु अक्रसोस, कितने विरले ही स्त्री और पुरुष ऐसे हैं जो केवल सन्तान के लिये ही विषय-भोग करते हैं । शेष हजारों मनुष्य तो ऐसे ही मिलेंगे जो कामेन्द्रिय को तृप्त करने के लिये ही विषय-भोग में प्रवृत्त होते हैं और फलस्वरूप उनकी इच्छा के विरुद्ध बच्चे पैदा हो जाते हैं । विषय-वासना के उन्माद में हम अपने कामों के परिणामों को भी नहीं सोचते । इस विषय में स्त्रियों की अपेक्षा पुरुष ही विशेष दोषी हैं । पुरुष अपनी कामुकता में इतना मदान्ध हो जाता है कि वह एकदम भूल बैठता है कि उसकी स्त्री कमजोर है और बच्चा जनने के योग्य नहीं है । पश्चिम के लोगों ने तो इस विषय में सारी सीमाएँ ही पार कर दी हैं । वे भोग-वििलास में मस्त रहते हैं और ऐसी तंदयारेँ निकालते हैं जिससे वे बच्चों की जिम्मेदारी से भी बच जावे । इस विषय पर बहुतेरी पुस्तकें लिखी गयी हैं और सन्तति-निग्रह के साधनों का अच्छा खासा धन्धा चल पड़ा है । हम अब तक इस पाप से बचे हुए हैं । किन्तु साथ ही हम अपनी स्त्रियों पर मातृत्व का थोका डालने में नहीं सहमते और इस बात को भी चिन्ता नहीं करते कि हमारे बच्चे नपुंसक, कमजोर और मूर्ख होंगे । प्रत्येक बार जब बच्चा जन्मता है, हम परमात्मा को धन्यवाद देते हैं, पूजा रचा करते हैं, और इस प्रकार अपने कामों को क्रूरता को छिपाना चाहते हैं । कमजोर,

खूली, लँगड़ी, विपयी, और डरपोक सन्तान का होगा हमें ईश्वरीय कोप का चिन्ह समझना चाहिए। छोटे छोटे बालक बालिकाओं के सन्तान उत्पन्न होना क्या आनन्द मनाने की बात है ? क्या यह देवी कोप नहीं है ? हम सभी जानते हैं कि अल्हड़ पेड़ में समय से पहले फल लग जाने से पेड़ कमजोर पड़ जाता है। इसी लिये फल आने में देरी करने की हम हर प्रकार से चेष्टा करते हैं। किन्तु जब बालक याप और बालिका माँ से बच्चा पैदा होता है तब हम परमात्मा की प्रशंसा और बधाई के गीत गाते हैं। इससे ज्यादा भयानक और क्या बात हो सकती है ? क्या हम सोचते हैं कि यह नपुंसक बच्चों का अनगिनत झुंड जो भारतवर्ष तथा दूसरे देशों में दिन दूना रात चौगुना बढ़ रहा है, संसार की रक्षा कर सकेगा ? सत्य तो यह है कि इस विषय में हम पशुओं से भी गये-बीते हैं। पशुओं के नर और मादे का संयोग तभी कराया जाता है जब उनसे बच्चे उत्पन्न कराने होते हैं। गर्भाधान के समय से लेकर बच्चे के दूध पीना छोड़ देने के समय तक एक दूसरे से अलग रहना पुरुष और स्त्री को अपने परम कर्तव्य समझना चाहिए। किन्तु हम इस पवित्र कर्तव्य की उपेक्षा करके अपने घातक भोग-विजास में मग्न होकर विभोर रहते हैं। यह असाध्य रोग हमारे मन को दुर्बल बना देता है और चंद दिन के क्लेशमय जीवन में घसीटने के बाद थोड़ी अवस्था में ही फाल का ग्रास बनाता है। विवाहित स्त्री-पुरुषों को विवाह का सच्चा उद्देश्य समझना चाहिए और सन्तानोत्पत्ति की इच्छा के अतिरिक्त कभी भी प्रसन्नचर्य का भंग न करना चाहिए।

किन्तु हमारी आज-कल की जीवनवर्षा में ऐसा हो सकना बहुत

कठिन है। हमारी खुराक, रहनसहन, वातचीत, और वायुमंडल सभी विषय-वासना को जाग्रत करनेवाले हैं। कामलिप्सा हमारी जीवन-शक्ति में विष की तरह प्रवेश कर गयी है। कुछ लोग यह शङ्का कर सकते हैं कि जब यह दशा है तब मनुष्य इस बंधन से कैसे मुक्त हो सकता है ? यह पुस्तक ऐसे मनुष्यों के लिये नहीं लिखी गयी है जो ऐसी शंकाएँ करते फिरे। यह तो उनके लिये है जो वास्तव में उरसाही हैं और जिन्हें आत्मोन्नति के लिये जो तोड़कर प्रयत्न करने का साहस है। अपनी मौजूदा पतित दशा में ही संतोष मान बैठनेवालों को तो इसका पढ़ना भी बिल्कुल मालूम होगा। किन्तु मुझे आशा है कि अपनी कष्टमय दशा समझकर उससे उकताए हुए लोगों के लिये यह अवश्य लाभयुक्त होगी।

इन बातों से यह फल निकलता है कि जो लोग अभी अविवाहित हैं वे अविवाहित ही बने रहने का उद्योग करें ; किन्तु यदि पिना विवाह काम न चल सके तो जहाँ तक सम्भव हो देर से विवाह करें। युवा पुरुष पच्चीस-तीस बरस तक विवाह न करने का प्रयत्न कर सकते हैं। ऐसा करने से शारीरिक उन्नति के अतिरिक्त और जो लाभ होंगे उनका विचार हम यहाँ नहीं कर सकते। लोग चाहें तो स्वयं अनुभव कर सकते हैं।

इस अध्याय को पढ़नेवाले माता-पिताओं से मेरी यह प्रार्थना है कि वे बचपन में विवाह करके अपने बच्चों के गलों में चक्री का पाट न बांधें। उनका कर्तव्य है कि वे उमरगती हुई सन्तानों के हित-अनहित को देखें और केवल अपने अभिमान को चार चाँद लगाने में ही व्यस्त न रहें। रईसी और धराने की शान-शौकत के मूर्खतापूर्ण खयालों को

उन्हें घटा बटा देना चाहिए । यदि वे बच्चों के सच्चे हितचिन्तक हैं तो उन्हें उनकी शारीरिक, मानसिक, और नैतिक दक्षता को और ध्यान देना चाहिये । बचपन में ही बच्चों को अवदंस्ती व्याह कर गृहस्थी के लज्जा और जिम्मेदारी में डाल देने से बच कर उनका अहित और क्या हो सकता है ?

स्वास्थ्य के सच्चे नियमों के अनुसार पत्नी की मृत्यु के बाद पति को और पति की मृत्यु के बाद पत्नी को अकेला ही रहना चाहिए—दूसरा विवाह न करना चाहिए । क्या नौजवान स्त्री-पुरुषों को कभी भी धीर्यपात करने की आवश्यकता है ? इस प्रश्न पर डाक्टरों में मतभेद है । कुछ इसका जवाब हाँ में और कुछ 'नहीं' में देते हैं । किन्तु जब डाक्टरों में मतभेद है तब यह सोचकर कि एक पक्ष के डाक्टरों की सम्मति हमारी ओर है, हमें विषय-भोग में तल्लीन न हो जाना चाहिए । मैं अपने निजी तथा दूसरों के अनुभव के बल पर निस्संकोच यह कह सकता हूँ कि विषयभोग आरोग्य-रक्षा के लिये केवल अनावश्यक ही नहीं परन्तु हानिकारक है । बहुत वर्षों की बँधी हुई मन और तन की मजबूती एक बार के धीर्यपात से भी हतनी जाती रहती है कि उसे फिर से प्राप्त करने में काफ़ी समय लगता है और फिर भी यह नहीं कहा जा सकता कि अम्लीय स्थिति आ गयी है । दृष्टे शोशे को जोड़कर काम भले ही चल जाय, लेकिन वह रहेगा टूटा शोशा ही ।

जैसा पहले कहा जा चुका है, साफ़ हवा, साफ़ पानी, हितकर और स्वच्छ भोजन, और शुद्ध विचारों के बिना धीर्य-रक्षा होना असम्भव है । आचरण और आरोग्य का इतना घना सम्बन्ध है कि पवित्र जीवन

के बिना पूर्ण आरोग्य प्राप्त किया ही नहीं जा सकता। जब जागे तभी
 से सचेत समझकर और पुरानी भूलों को भुलाकर जो पवित्र जीवन
 का आचरण प्रारम्भ करेगा वह प्रत्यक्ष इसके लाभ अनुभव करेगा।
 जिन्होंने थोड़े समय तक भी ब्रह्मचर्य का पालन किया है उन्हें भी
 अपने मन और शरीर के बढ़े हुए बल का प्रत्यक्ष अनुभव हुआ होगा
 और वे इस पारसमणि की, प्राण की भांति, यत्नपूर्वक रक्षा करते होंगे।
 ब्रह्मचर्य का मूल्य पूर्णतया समझ चुकने के बाद भी मैंने स्वयं ही भूलों की
 हैं और उनका बुरा फल भी भोगा है। जब मैं इन भूलों के पहले और
 बाद की अपनी दशा के महान् अन्तर पर विचार करता हूँ तो मेरा हृदय
 लज्जा और पश्चात्ताप से भर जाता है। किन्तु पिछली भूलों ने अब मुझे
 इस पारसमणि का संचय करना सिखा दिया है और मुझे पूरी आशा
 है कि परमात्मा की अनुकम्पा से भविष्य में भी इसे संचित रख सकूँगा।
 ब्रह्मचर्य के अपरिमित लाभों का मैंने स्वयं अपने शरीर में अनुभव किया
 है। मैं लवकपन में ही व्याधा गया और थोड़ी अवस्था में बच्चों का
 पाप बना। आखिरकार जब मेरी आँखें खुलीं तब मुझे मालूम हुआ
 कि मैं जीवन के प्रारम्भिक नियमों से भी अनभिज्ञ था। यदि मेरी भूलों
 और अनुभवों से चेतकर एक मनुष्य भी बच सकेगा तो यह अध्याय
 लिखकर मैं अपने को कृतार्थ मानूँगा। बहुत से लोगों ने मुझसे कहा
 है और मैं भी मानता हूँ कि मुझमें शक्ति और उत्साह बहुत है और
 कोई मानसिक दुर्बलता नहीं है। कुछ तो यहां तक कहते हैं कि मुझमें
 इतनी शक्ति है कि वह हठ का रूप धारण कर लेती हैं। तब भी पुरानी
 यादगार में कुछ न कुछ तो शारीरिक और मानसिक अस्वस्थता घाती ही
 है। फिर भी अपने मित्रों की ओर देखते हुए मैं अपने को स्वस्थ और

मंजवृत कह सकता हूँ। जब मैं बीस साल तक विषय-भोग में व्यस्त रहकर भी इस दशा तक पहुँच सका हूँ, तब यदि मैंने अपने को उन बीस सालों में भी पवित्र रखा होता तो मेरी दशा कितनी विशेष अच्छी रही होती। यह मेरा पूर्ण विश्वास है कि यदि मैंने जीवन भर निरन्तर अभंग ग्रन्थचर्य का आचरण किया होता तो मेरी शक्ति और उत्साह सहस्रों गुना ज्यादा होता और मैं उस सब को अपने देश की सेवा में लगा सका होता। जब मेरा सा अधूरा ग्रन्थचारी इतना लाभ उठा सकता है तो फिर अभंग ग्रन्थचर्यपालन से कितनी विशेष विस्मयजनक शारीरिक, मानसिक, और नैतिक शक्ति प्राप्त हो सकती होगी।

जय ग्रन्थचर्य का नियम इतना कठोर है तो फिर असंगत व्यवस्था में मस्त रहनेवाले अक्षम्य पापियों के लिये हम क्या कहें? छिनाला और रंडीयाज़ी से होनेवाली बुराइयाँ धर्म और नीति का विषय हैं। स्वास्थ्य की पुस्तक में उन पर पूर्ण रूप से विचार नहीं किया जा सकता। यहां केवल इतना ही कहा जा सकता है कि छिनाला अथवा रंडीयाज़ी से मनुष्य गरमी आदि नाम न लेनेवाले बीमारियों से पोषित होकर सड़ते देखे जाते हैं। परमात्मा यज्ञ न्यायो है और पापियों को शीघ्र ही दंड देता है। उनकी थोड़ी सी जिन्दगी इन बीमारियों का इलाज कराते ही बीतती है। यदि छिनाला और रंडीयाज़ी मिट जावे तो आधे डाक्टर धे-धधे के हो जावें। इन बीमारियों से मनुष्य जाति को बुरी तरह घिरे देखकर विचारशील डाक्टरों को कहना पड़ा है कि यदि परस्त्रीगमन और बेर्या-महवास का सपाट यों ही चलता रहा तो कोई भी दवा मनुष्य जाति की रक्षा न कर सकेगी। इन रोगों को दवाइयाँ इतनी ज़हरीली होती हैं कि यद्यपि वे कुछ समय के लिये लाभ करती

जान पड़ती हैं; किन्तु वे ऐसे दूसरे भयानक रोग उत्पन्न कर देती हैं जो पीढ़ी दर पीढ़ी चले जाते हैं ।

विवाहित स्त्री-पुरुषों का ब्रह्मचर्य पालन करने के उपाय बतलाकर इस, आवश्यकता से बड़े हुए, अध्याय को समाप्त करना चाहिए । हवा, पानी और भोजन-सम्यन्वी स्वास्थ्य के नियम पालन करना ही पर्याप्त नहीं है । पति को पत्नी के साथ एकान्तवास भी छोड़ देना चाहिए । विचार करने से जान पड़ेगा कि विषय-भोग के सिवा पति-पत्नी के एकान्तवास की आवश्यकता नहीं होती । रात्रि में उन्हें थलग थलग कमरों में सोना चाहिए और दिन भर लगातार अच्छे कामों में लगे रहना चाहिए । उन्हें ऐसी पुस्तकें पढ़नी चाहिए जो उन्हें उच्च विचारों से भर दें । महापुरुषों के जीवन पर चिन्तन करना चाहिए और इस बात को सदा सामने रखना चाहिए कि विषय-भोग ही बहुतेरे षष्ठों की जड़ है । जब उन्हें विषय-वासना सतावेतब ठंडे पानी में नहा डालना चाहिए जिससे उन्माद की गरमी ठंडी पड़ जावे और हितकर शक्ति के रूप में परिवर्तित हो जावे । ऐसा करना कठिन है; किन्तु हम कठिनाइयों से भिड़ने और उन्हें जीतने के लिये ही तो पैदा हुए हैं । जो ऐसा करने की इच्छा नहीं करता वह सच्चे स्वास्थ्य के परमानन्द को प्राप्त नहीं कर सकता ।

६-ब्रह्मचर्य और सत्य

एक मित्र महादेव देसाई को इस प्रकार लिखते हैं :

“आपको यह तो स्मरण होगा ही कि कुछ महीने पहले ‘नयजीव’ में ब्रह्मचर्य पर लेख लिखे गये थे—शायद आप ही ने ‘यंग इन्डिया’ उनका अनुवाद किया था। गांधीजी ने उस समय इस बात को प्रोत्साहित किया था कि मुझे अब भी वृत्ति स्वप्न आते हैं। यह पड़ते ही मुझे ख्याल हुआ था कि ऐसी बातें प्रकट करने का परिणाम कभी अच्छा नहीं होता और पीछे से मेरा यह ख्याल सब साबित होता हुआ गती हुआ है।

“विलायत की हमारी यात्रा में मैंने और मेरे दो मित्रों ने अपने प्रकार के प्रसोभनों के होते हुए भी अपना चरित्र शुद्ध रखा था। उसी तीन ‘म’ से तो बिल्कुल ही दूर रहे थे। लेकिन गांधीजी का उपरोक्त लेख प्रकट मेरे मित्र बिल्कुल ही हताश हो गये और उन्होंने हृदयपूर्वक मुझसे कहा कि ‘इन्होंने भगोरथ प्रयत्न करने पर भी जब गांधीजी की हालत है तब फिर हमारा क्या हिसाब? यह ब्रह्मचर्यादि पालन करने का प्रयत्न करना बूढ़ा है। मुझे तो अब गयाबीना ही समझो।’ कुछ ग्लानि मुझ से मैं उसका बचाव करना आरम्भ किया, ‘यदि गांधीजी जैसों को भी इस मार्ग पर चलना इतना कठिन मालूम होता है तो फिर हमें अब तिरुपति यादिक प्रयागशील होना चाहिये। इत्यादि’—जैसी कि दलीलें आप गांधीजी करेंगे। लेकिन यह सब व्यर्थ हुआ। आज तक जो निष्कर्ष

और सुन्दर-चरित्र था वह कलंकित हो गया। कर्म-सिद्धान्तानुसार इस अधःपतन का कुछ दोष कोई गांधीजी पर लगावे तो आप या गांधीजी क्या कहेंगे ?

—“जब तक मुझे इस एक ही उदाहरण का ख्याल था, मैंने आपको कुछ भी न लिखा था—‘अपवाद’ के नाम से आसानी से टाल दिये जानेवाले उत्तर से मैं सन्तोष मानने के लिये तैयार न था। लेकिन उपरोक्त लेख के पढ़ने के बाद ही घटित हुए दूसरे ऐसे उदाहरणों से मेरे भय को पुष्टि मिली है और ऊपर बताये गये उदाहरण में मेरे मित्र पर उस लेख का जो परिणाम हुआ, केवल अपवादरूप न था, इसका मुझे यकीन होगया है।

“मैं यह जानता हूँ कि गांधीजी को जो हजारहा यातें आसानी से शक्य हो सकती हैं वे मेरे लिये सर्वथा अशक्य हैं। लेकिन भगवान् की कृपा से इतना फल तो प्राप्त है कि जो गांधीजी को भी अशक्य मालूम हो, ऐसी एकाध बात मेरे लिए संभव भी हो जाय। गांधीजी की यह उक्ति पढ़कर मेरा अन्तर विलोडित हुआ है और ब्रह्मचर्य का स्वास्थ्य जो विचलित हुआ है सो अभी तक स्थिर नहीं हो सका है। फिर भी ऐसे ही एक विचार ने मुझे अधःपात से बचा लिया है। बहुत मरतबा तो एक दोष ही दूसरे दोष से मनुष्य को रक्षा करता है। इसमें भी मेरे अभिमान के दोष के कारण मेरा अधःपतन होता हुआ रुक गया। गांधीजी के ध्यान में यह बात लाने की कृपा करेंगे ! त्रासकर अभी जब कि वे आत्म-कथा लिख रहे हैं। सत्य और शुद्ध लिखने में यदादुरी तो अवश्य है, लेकिन संसार में और ‘नयजीवन’ और ‘यंग इंडिया’ के पाठकों

में इससे विरुद्ध गुण का परिमाण ही अधिक है। इसलिये एक का लाभ दूसरे के लिये ज़हर हो सकता है।”

यह शिकायत कोई नई नहीं है। असहयोग के आन्दोलन का जब बड़ा जोर था और उस समय जब मैंने अपनी गलती को स्वीकार किया था तब एक मित्र ने बड़े ही सरलभाव से कहा था “आपका गलती मालूम हो तो भी उसको प्रकाश न करना चाहिए। लोगों को यह ब्याल घना रहना चाहिए कि ऐसा भी कोई ए. है कि जिससे कभी गलती हो सकती है। आप ऐसे ही गिने जाते थे। आपने गलती को स्वीकार किया है, इस लिए अब लोग हताश होंगे।” इस पत्र को पढ़कर मुझे हँसी आई और खेद भी हुआ। लेखक के भोलेपन पर मुझे हँसी आई जिससे कभी गलती न हो, ऐसा मनुष्य यदि न मिले तो किसी को भी मनाने का विचार करना मुझे आसदायक प्रतीत हुआ।

मुझसे गलती हो और वह यदि मालूम हो जाय तो उससे लोगों को हानि के बदले लाभ ही होगा। मेरा तो यह दृढ़ विश्वास है कि गलतियों को मेरे शीघ्र स्वीकार करने से जनता को लाभ हो हुआ है। और मैंने अपने सम्यन्ध में तो यह अनुभव किया है कि मुझे तो उससे अवश्य लाभ हुआ है।

मेरे दूषित स्वर्गों के सम्यन्ध में भी यही समझना चाहिये। सम्पूर्ण ब्रह्मचारी न होने पर भी यदि मैं धैर्य करने का दावा करूँ तो उससे संसार में बड़ी हानि होगी। उससे ब्रह्मचर्य कलंकित होगा। सत्य का सूर्य ग्लान हो जावेगा। ब्रह्मचर्य का मिथ्या दावा करके मैं ब्रह्मचर्य का मूल्य क्यों घटा दूँ! आज तो मैं यह स्पष्ट देख सकता हूँ कि ब्रह्मचर्य के पालन के लिये मैं जो उपाय बताता हूँ वे सम्पूर्ण नहीं हैं। सब लोगों को

वे सम्पूर्णतया सफल नहीं होते हैं; क्योंकि मैं स्वयं सम्पूर्ण ब्रह्मचारी नहीं हूँ। संसार यदि यह माने कि मैं सम्पूर्ण ब्रह्मचारी हूँ; और मैं उसकी जड़ी-बूटी न दिखा सकूँ, तो यह कैसी बड़ी त्रुटि गिनी जायगी।

मैं सच्चा साधक हूँ। मैं सदा जाग्रत रहता हूँ। मेरा प्रयत्न इतना ही क्यों घस न माना जाय ! इसी बात से दूसरों को मदद क्यों न मिले। मैं भी यदि विचार के विकारों से दूर नहीं रह सकता हूँ तो फिर दूसरों का कहना ही क्या ! ऐसा शलत हिसाब करने के बदले यह सीधा ही क्यों न किया कि जो शुरुआत एक समय व्यभिचारी और विकारी था वह आज यदि अपनी पत्नी के साथ भी अपनी लड़की या बहन का सा भाव रखकर रह सकता है तो हम लोग भी इतना क्यों न कर सकेंगे ! हमारे स्वप्नदोषों को, विचार-विकारों को तो ईश्वर दूर करेगा ही। यह सीधा हिसाब है।

लेखक के वे मित्र, जो मेरे स्वप्नदोष के स्वीकार के बाद पीछे हटते हैं, कभी आगे बढ़े हो न थे। उन्हें झूठा नशा था। वह उतर गया। ब्रह्मचर्यादि महाव्रतों की सत्यता या सिद्धि मुझ जैसे किसी भी व्यक्ति पर अवलम्बन नहीं रखती है। उसके पीछे लाखों मनुष्यों ने तेजस्वी तपश्चर्या की है और कुछ लोगों ने तो सम्पूर्ण विजय भी प्राप्त की है।

उन चक्रवर्तियों की पंक्ति में खड़े रहने का जय मुझे अधिकार प्राप्त होगा तब मेरी भाषा में आज से भी अधिक निश्चय दिखाई देगा। जिसके विचार में विकार-नहीं है, जिसकी निद्रा का भंग नहीं

होता है, जो निद्रित होने पर भी जागृत रह सकता है, वह नारोग होता है। उसे क्रिन्तन के सेवन की आवश्यकता नहीं होती। उसके निर्विकार रक्त में ही ऐसी शुद्धि होती है कि उसे मलेरिया इत्यादि के जन्तु कभी दुःख नहीं पहुँचा सकते। यह स्थिति प्राप्त करने के लिये मैं प्रयत्न कर रहा हूँ। उसमें हारने की कोई बात हो नहीं है। उस प्रयत्न में लेखक को, उनके श्रद्धाहीन मित्रों को, और दूसरे पाठकों को, मेरा साथ देने के लिये मैं निमंत्रण देता हूँ और चाहता हूँ कि लेखक की तरह वे मुझ से भी अधिक तीव्र योग से आगे बढ़ें। जो पीछे पड़े हुए हों वे मुझ जैसों के इच्छा से आराम-विश्वासी बनें। मुझे जो कुछ भी सफलता प्राप्त हो सकी है उसे मैं निर्बल होने पर भी, विकारग्रस्त होने पर भी—प्रयत्न करने से, श्रद्धा से, और ईश्वरकृपा से प्राप्त कर सका हूँ।

इस लिये किसी को भी निराश होने का कोई कारण नहीं है। मेरा महात्मापन मिथ्या उद्धार है। वह तो मुझे मेरी याह्य प्रवृत्ति के—मेरे राजनैतिक कार्य के—कारण प्राप्त है। वह शक्ति है। मेरे सत्य का, अहिंसा का, और प्रेम का आग्रह ही मेरा अभिभाज्य और सब से अधिक मूल्यवान् अंग है। उसमें मुझे जो कुछ ईश्वरदत्त प्राप्त हुआ है उसकी कोई भूल कर भी प्रशंसा न करें, उसमें मेरा सर्वस्व है। उसमें दिखाई देनेवाली निष्फलता, सफलता की सीढ़ियाँ हैं। इस लिये निष्फलता भी मुझे प्रिय है।

७-ब्रह्मचर्य और जनन-मर्यादा

निहायत मित्रक और अनिच्छा के साथ मैं इस विषय में कुछ लिखने के लिये प्रवृत्त हुआ हूँ। जब से मैं भारतवर्ष को लौटा हूँ तभी से लोग कृत्रिम साधनों के द्वारा सन्तति की संख्या मर्यादित करने के प्रश्न पर मुझ से जिक्र कर रहे हैं। मैं खानगी तौर पर ही अथ तक उनको जवाब देता रहा हूँ। आम तौर पर कभी मैंने उसकी चर्चा नहीं की। आज से कोई तीस साल पहले जब मैं इंग्लैंड में पढ़ता था तब इस विषय को और मेरा ध्यान गया था। उस समय वहाँ एक संयमवादी और एक डाक्टर के बीच बड़ा याद-विवाद चल रहा था। संयमवादी कुदरती साधनों के सिवा किसी दूसरे साधनों के मानने के लिये तैयार न था और डाक्टर कृत्रिम साधनों का हामी था। उसी समय से मैं कुछ समय तक कृत्रिम साधनों की ओर प्रवृत्त होकर फिर उनका पक्का विरोधी हो गया। अब मैं देखता हूँ कि कुछ हिन्दी पत्रों में कृत्रिम साधनों का वर्णन बड़े क्रान्तिकारी ढंग से और खुले तौर पर किया गया है। जिसे देखकर सुरुचि को बड़ा आघात पहुँचता है। और मैं देखता हूँ कि एक लेखक ने तो मेरा भी नाम वेखटके जन्म-मर्यादा के लिये कृत्रिम साधनों का प्रयोग करने के हामियों में लिख मारा है। मुझे एक भी ऐसा मौका याद नहीं पड़ता जब कि मैंने कृत्रिम साधनों के उपयोग के पक्ष में कोई बात कही या लिखी हो। मैं देखता हूँ कि दो और प्रसिद्ध पुरुषों के नाम इस के समर्थकों में दिये गये हैं। बिना उनके मालिकों से पूछताछ किये मुझे उनका नाम प्रकट करने में संकोच होता है।

सन्तति के जन्म को मर्यादित करने की आवश्यकता के बारे में दो मत हो हो नहीं सकते । परन्तु इसका एक ही उपाय है, आत्मसंयम या ब्रह्मचर्य, जो कि युगों से हमें प्राप्त है । महा रामबाण और सर्वोपरि उपाय है और जो इसका सेवन करते हैं उन्हें लाभ ही लाभ होता है । डाक्टर लोगों का मानव जाति पर यदा रूपकार होगा, यदि वे जन्ममर्यादा के लिये कृत्रिम साधनों की सज्जोज करने को जगह आत्मसंयम के साधन निर्माण करें । स्त्री पुरुष के मिलाप का हेतु आनन्द-भोग नहीं, यत्कि सन्तानोत्पत्ति है और जब कि सन्तानोत्पत्ति की इच्छा नहीं है तब संभोग करना बिल्कुल अपराध है, गुनाह है ।

कृत्रिम साधनों की सलाह देना मानो पुराई का हीसका बहाना है । उससे पुरुष और स्त्री उच्छिखल हो जाते हैं । और इन कृत्रिम साधनों को जो सभ्य रूप दिया जा रहा है उससे तो संयम के हास की गति बड़े बिना न रहेगी । कृत्रिम साधनों के अवलम्बन का कुफल होगा नपुंसकता और शीघ्र-वीर्यता । यह दवा मर्ज से ज्यादा बल-साधित हुए बिना न रहेगी । अपने कर्म के फल को भोगने से दुःख बहाना दोष है, अनीतिपूर्ण है । जो शयन अदरत से ज्यादा खा लेता है उसके लिये यह अच्छा है कि उसके पेट में दर्द हो और उसे संयम करना पड़े । जमान को क्रावु में न रखकर अनाप-शनाप खा लेना और फिर बल-बुद्धि या दूसरी दवाइयाँ खाकर उसके नतीजे से बचना शुरु है । पशु की तरह विषयभोग में गहरे भटकर फिर अपने इस कृत्य के फल से बचना और भी शुरु है । प्रकृति बड़ा कठोर शासक है । वह अपने कानून-भंग का पूरा बदला बिना आगापोछा देख चुकाती है ।

नैतिक संयम के द्वारा ही हमें नैतिक फल मिल सकता है। दूसरे तमाम प्रकार के संयम-साधन अपने हेतु के ही विनाशक सिद्ध होंगे। कृत्रिम साधनों के समर्थन के मूल में यह युक्ति या धारणा गर्भित रहती है कि भोग-विलास जीवन की एक आवश्यक चीज़ है। इससे बढ़ कर हेत्वाभास—शलत तक हो ही नहीं सकता।

अतएव जो लोग जनम-मर्यादा के लिये उत्सुक हैं उन्हें चाहिए कि वे प्रचीन लोगों के बताये जायज़ उपायों का ही विचार करें, कि उन का जीर्णोद्धार किस तरह हो। उनके सामने बुनियादी काम का पहाड़ खड़ा हुआ है। बालविवाह लोकसंख्या की वृद्धि का एक बड़ा सफल कारण है। हमारी वर्तमान जीवनविधि भी बेरोक प्रजोत्पत्ति के दोष का बड़ा कारण है। यदि इन कारणों की खान-बीन काके उनको दूर करने का उपाय किया जाय तो नैतिक दृष्टि से समाज बहुत ऊँचा उठ जायगा। यदि हमारे इन जरूरतमंद और अति उत्साही लोगों ने उनको ओर ध्यान न दिया और यदि कृत्रिम साधनों का ही दौर-दीरा चारों ओर हा गया तो सिवा नैतिक अधःपात के दूसरा कोई नतीजा न निकलेगा। जो समाज पहिले ही विविध कारणों से निःसंख्य हो रहा है, इन कृत्रिमों साधनों के प्रयोग से और भी अधिक निःसंख्य हो जायगा। इस लिये वे शख्स, जो कि हलके दिल से कृत्रिम साधनों का प्रचार करते हैं, वे नये सिरे से इस विषय का अध्ययन-मनन करें, अपनी हानिकार कार्रवाइयों से बाज़ आएं और क्या विवाहित और क्या अविवाहित दोनों में महत्त्व की निष्ठा जाग्रत करें। जनम-मर्यादा का यही उच्च और सीधा तरीका है।

८-ब्रह्मचर्य और मनोवृत्तियाँ

एक अंग्रेज़ सज्जन लिखते हैं : 'यंग हंटरिया' में सन्तान-निग्रह पर आपने जो लेख लिखे हैं, उनको मैं यही दिलचस्पी से पढ़ता रहा हूँ। मेरी उम्मीद है कि आपने जे० ए० इडलीसड की "साइकालोजी ऑफ मोरल्स" नामक पुस्तक पढ़ ली है। मैं आपका ध्यान उस पुस्तक के निम्न लिखित उद्धरण की ओर दिलाना चाहता हूँ :—

"विषयभोग स्वेच्छाचार उस हाल में कहलाता है जब कियद् प्रवृत्ति नीति की विरोधिनी मानी जाता हो और विषयभोग निर्दोष आनन्द सब माना जाता है जब कि इस प्रवृत्ति को प्रेम का चिह्न माना जाय। विषय-वासना का इस प्रकार व्यक्त होना दाम्पत्य प्रेम को यस्तुतः गड़बड़ा बनाता है, न कि उसे नष्ट करता है। लेकिन एक ओर तो मनमाना संभोग करने से और दूसरी ओर संभोग के विचार को तुच्छ मुख मानने के भ्रम में पड़कर उससे परहेज करने से अस्तर अशान्ति पैदा होती है और प्रेम कम पढ़ जाता है।" यानी उनको समझ में संभोग करना सन्तानोत्पत्ति के कारणों के बिना भी स्त्री से प्रेम बढ़ाने का धार्मिक गुण रखता है।

"अगर लेखक की बात सच है तो मुझे आश्चर्य है कि आप अपने इस सिद्धान्त का समर्थन किस प्रकार कर सकते हैं कि सन्तान पैदा करने की मंशा से किया हुआ संभोग ही उचित है—घन्यया नहीं। मेरा तो

निजी ख्याल यह है कि लेखक को उपरोक्त बात सच है; क्योंकि महज यही नहीं कि वह एक मानसशास्त्रवेत्ता हैं, बल्कि मुझे खुद ऐसे मामले मालूम हैं कि जिसमें प्रेम को व्यवहार के द्वारा व्यक्त करने की स्वाभाविक इच्छा को रोकने की कोशिश करने से दाम्पत्य जीवन नीरस या नष्ट होगया है ।

“अच्छा इसे लीजिये—एक युवक और एक युवती एक दूसरे के साथ प्रेम करते हैं और उनका यह करना सुन्दर तथा ईश्वरकृत व्यवस्था का एक अंग है । परन्तु उनके पाम अपने बच्चे को तालीम देने के लिए काफी पैसा नहीं है (और मैं समझता हूँ कि आप इससे सदनत हैं कि तालीम धर्मरह की हैसियत न रखते हुए संतान पैदा करना पाप है) या यह समझ लीजिये कि संतान पैदा करना स्त्री की सम्पुष्टि के लिये हानिकारक होगा या यह कि उसके अभी ही बहुत से बच्चे हैं ।

“आपके कथनानुसार तो इस दम्पति के सामने दो ही रास्ते हैं—या तो वे विवाह करके अलग अलग रहें—लेकिन अगर ऐसा होगा तो इडलीनेस की उपरोक्त दलील के मुआफिक उनके बीच मुहब्बत का खारमा हो चलेगा—या वे अविवाहित रहें, लेकिन इस मूरत में भी उनकी मुहब्बत जाती रहेगी । इसका कारण यह है कि प्रकृति बल के साथ मनुष्यकृत योजनाओं की अवहेलना किया करती है । हाँ, यह घेयक हो सकता है कि वे एक दूसरे से जुदा हो जावें, लेकिन इस अलाहदगी में भी उनके मन में विकार तो उठते ही रहेंगे । और अगर सामाजिक व्यवस्था ऐसी बदल दे कि सब लोगों के लिए उतने ही बच्चे पैदा करना मुमकिन हो जितने कि वे चाहें, तो भी समाज को अतिशय सन्तान-नोत्पत्ति का, हर एक औरत को हृद से ज्यादा सन्तान उत्पन्न करने का,

खतरा तो बना ही रहता है। इसकी वजह यह है कि मर्द अपने को बहुत ज्यादा रोके रहते हुए भी साल में एक बच्चा तो पैदा कर लेगा। थापको या तो ब्रह्मचर्य का समर्थन करना चाहिये या सन्तान निषेध का; क्योंकि वक्तू फवक्तन किये हुए सम्भोग का नतीजा यह है। सम्भोग है कि (जैसा कभी कभी पाश्चरियों में हुआ करता है) औरत, ईश्वर की मरली के नाम पर, मर्द के द्वारा पैदा किया हुआ हर साल एक बच्चा जनन करने की वजह से मर जाय। जिसे थाप धारमसंयम कहते हैं वह प्रकृति के काम में उतना ही विरोधी है—यल्लिह हकीकतन ज्यादा जितना कि गर्भाधान को रोकने के कृत्रिम साधन हैं। सम्भव है कि पुरुष लोग इन साधनों की मदद से विषय-भोग में ज्यादाती करें; परन्तु उससे सन्तति की पैदाइश रुक जायगी और धन्त में उन्हीं को दुःख भोगना होगा—अन्य किसी को नहीं। इसके विपरीत, जो लोग इन साधनों का उपयोग नहीं करते, वे भी ज्यादाती के दोष से कदापि मुक्त नहीं हैं, और उनके दोष को वे ही नहीं, सन्तति भी—जिनकी पैदाइश को वे नहीं रोक सकते हैं, भोगते हैं। इंग्लैंड में धाजकत खानों के मालिकों और मजदूरों के बीच जो झगड़ा चल रहा है, उसमें खानों के मालिकों की विजय सम्भवित है। इसका कारण यह है कि सदान वाले बहुत बड़ी तादाद में हैं। सन्तानोत्पत्ति की निरंकुशता से बेचारे बच्चों का ही विगाद नहीं होता; यल्लिह समस्त मानव जाति का।

इस पत्र में मनोयुक्तियों तथा उनके प्रभाव का खामा परिचय मिलता है। खप मनुष्य का दिमाग रस्सी के साँप समक होता है, तब उस विचार को लिये हुए यह घबरा जाता है, या तो यह भागता है या उल्ट फर्पित साँप को मार टाकने की गरज से झाड़ी उठाता है। दूसरा

आदमी किसी गैर स्त्री को अपनी पत्नी मान बैठता है और उसके मन में पशु-वृत्ति उत्पन्न होने लगती है। जिस क्षण वह अपनी यह भूल जान लेता है, उसी क्षण उसका वह विकार ठंडा पड़ जाता है।

इसी तरह से उपरोक्त मामले में, लिम्बुका कि पत्रलेखक ने लिफ्ट किया है, माना जाय। "जैसा कि संभोग की इच्छा को तुच्छ मानने के भ्रम में पड़कर उससे परहेज करने से प्रायः अशान्तपन उत्पन्न होता है; और प्रेम में कमी आ जाती है" यह एक मनोवृत्ति का प्रभाव हुआ। लेकिन अगर संयम प्रेमबंधन को अधिक दृढ़ बनाने के लिए रक्खा जाय, प्रेम को शुद्ध बनाने के लिए तथा एक अधिक अच्छे काम के लिये चोरी को जमा करने के अभिप्राय से किया जाय, तो वह अशान्तपन के स्थान पर शान्ति ही बढ़ावेगा और प्रेमगांठ को ढीला न करके उल्टे उसे मजबूत बनावेगा। यह दूसरी मनोवृत्ति का प्रभाव हुआ। जो प्रेम पशुवृत्ति की वृत्ति पर आधारित है, वह आखिर स्वार्थपन ही है और थोड़े से भी दयाव से वह ठंडा पड़ सकता है। फिर, यदि पशु-पक्षियों की संभोगवृत्ति को आध्यात्मिक स्वरूप न दिया जाय तो मनुष्यों में होने वाली संभोग-वृत्ति को आध्यात्मिक स्वरूप क्यों दिया जाय? हम जो चीज जैसी है वैसी ही उसे क्यों न देखें? प्रति जाति को कायम रखने के लिए यह एक ऐसी क्रिया है जिसकी ओर हम ज़रूरदस्ती खींचे जाते हैं। हां, लेकिन मनुष्य अपवाद स्वरूप है, क्योंकि वही एक ऐसा प्राणी है जिसको ईश्वर ने मर्यादित स्वतंत्र इच्छा दी है और इसके बल से वह जाति की उन्नति के लिये, और पशुओं की अपेक्षा उच्चतर आदर्श की पूर्ति के लिये, जिसके लिये वह संसार में आया है, इन्द्रियभोग न करने की समता रखता है। संस्कारधरा ही हम यों मानते हैं कि सन्तानोत्पत्ति के

कारण के सिवाय भी स्त्रीप्रसंग आवश्यक और प्रेम का वृद्धि के लिये इष्ट है। बहुतों का अनुभव यह है कि भोग ही के कारण किया हुआ स्त्रीप्रसंग प्रेम को न तो बढ़ाता है और न उसको स्थिर करने के लिये या उसको शुद्ध करने के लिये आवश्यक है। अलवृत्ता ऐसे भी उदाहरण बहुत दिये जा सकते हैं कि जिनमें निग्रह से प्रेम और भी बढ़ हो गया है। हाँ इसमें कोई शक नहीं कि वह निग्रह पति और पत्नी के बीच आपस में आत्मिक उन्नति के लिये स्वेच्छा से किया जाना चाहिए। मानवसमाज तो लगातार बढ़ती जानेवाला चीज़ या आध्यात्मिक विकास है। यदि भाग्य समाज इस तरह उन्नतिशील है, तो उसका आधार शारीरिक वासनाओं पर दिन-ब-दिन ज्यादा अंकुश रखने पर निर्भर होना चाहिए। इस प्रकार से पियाह को तो एक ऐसी धर्मग्रंथि समझनी चाहिए जो कि पति और पत्नी दोनों पर अनुशासन करे और उन पर यह कैद काजिमी कर दे कि वे सदा अपने ही बीच में इन्द्रियभोग करेंगे, तो भी केवल संतति—जनन की गरज से—और उसी हालत में जब कि वे दोनों उस काम के लिये तैयार और इच्छुक हों। तब तो उक्त पत्र की दोनों बातों में संतति-जनन की इच्छा को छोड़कर इन्द्रियभोग का और कोई प्रयत्न उठता ही नहीं है।

जिस प्रकार उक्त खोसक सन्तानोत्पत्ति के अलावा भी स्त्रीसंग को आवश्यक मँतजाता है, उसी प्रकार अगर हम भी प्रारम्भ करें, तो तर्क के लिये कोई स्थान नहीं रह जाता है। परन्तु सँसार के हर एक हिस्से में, चन्द उत्तम पुरुषों के सम्पूर्ण संयम के दृष्टान्तों की भीगूनी में उक्त सिद्धान्त को कोई पगह नहीं है। यह कहना कि ऐसा संयम

अधिकांश मानव-समाज के लिए फठिन है, संयम की शक्यता और इष्टता के विरुद्ध कोई दलील नहीं हो सकती। सौ वर्ष हुए जो मनुष्य के लिए शक्य न था, वह आज शक्य पाया गया है। और असीम उन्नति करने के निमित्त काल के चक्र में, जो हमारे सामने पड़ा है, सौ वर्ष की बिंसात ही क्या ! अगर वैज्ञानिकों का अनुमान सत्य है तो कल ही तो हमें आदमी का चेला मिला है। उसको मर्यादा को कौन जानता है ? और किस में हिम्मत है कि कोई उसकी मर्यादा को स्थिर कर सके ! निस्सन्देह हम नित्य ही भला या बुरा करने की निस्सीम शक्ति उसमें पाते हैं। अगर संयम की शक्यता और इष्टता मान ली जाय, तो हमको उसे करने योग्य साधनों को ढूँढ़ निकालने की कोशिश करनी चाहिए और जैसा कि मैं अपने किसी पिछले लेख में लिख चुका हूँ, अगर हम संयम से रहना चाहते हों तो हमें जीवनक्रम बदलना आवश्यक है। लड्डू हाथ में रहे और पेट में भी चला जाय—यह कैसे हो सकता है ? जननेन्द्रिय-संयम अगर हम करना चाहते हैं तो हमको अन्य इन्द्रियों का संयम भी करना होगा। अगर हाथ-पैर, नाक, फान, धाँख इत्यादि का लगाम ढीली कर दी जाय तो जननेन्द्रिय-संयम असम्भव है। अशान्ति, हिस्टीरिया, सिडीपन भी, जिसके लिए लोग द्रव्यचर्य को वृषित ठहराते हैं, इकीकतन अन्त में अन्य इन्द्रियों के असंयम से पैदा हुए ही निकलेंगे। कोई भी पाप, और प्राकृतिक नियमों का कोई भी उल्लंघन, बिना दंड पाये बच नहीं सकता। मैं शब्दों पर मगड़ना नहीं चाहता। अगर आत्मसंयम प्रकृति का उल्लंघन ठीक इसी तरह है, जिस तरह कि गर्भाधान को रोकने के कृत्रिम उपाय हैं, तो भले ऐसा फटा जाय। लेकिन मेरा ख्याल तब भी यही धना रहेगा कि पहला

उल्लंघन कर्तव्य है और इष्ट है; क्योंकि उसमें व्यक्ति की तथा समाज की उन्नति होती है और इसके विपरीत दूसरे से उन दोनों का पतन। ब्रह्मचर्य, अतिशय संतति-संख्या नियमित करने के लिए, एक ही सच्चा रास्ता है। और स्त्री-प्रसंग के बाद संतति-वृद्धि रोकने के कृत्रिम साधनों का परिणाम जातिहत्या ही है।

अन्त में यदि खानों के मालिक गलत रास्ते पर होते हुए भी विजयी होंगे, तो इसलिए नहीं कि मजदूरों से उनकी संतति की संख्या बहुत बढ़ गई है, बल्कि इसलिये कि मजदूर लोगों ने सर्व इन्द्रियों के संयम का पाठ नहीं सीखा है। इन लोगों के यद्ये न पैदा होते तो उनके घराने के लिए उत्साह ही न होता। क्या उन्हें शराब पीने, जुआ खेलने, या तमाकू पीने की जरूरत है? और क्या यह कोई माकूल जवाब हो जाएगा कि खदानों के मालिक इन्हीं दोषों से लिप्त रहते हुए भी उनके ऊपर हावी हैं? अगर मजदूर लोग पूंजीपतियों से बेहतर होने का दावा नहीं करते तो उनको जपत की सहानुभूति मांगने का अधिकार ही क्या है। क्या इस लिये कि पूंजीपतियों की संख्या बढ़े और सम्पत्तिवाद का हाथ मजबूत हो? हमको प्रजावाद की दुहाई देने को यह आशा देकर फड़ा जाता है कि जब यह संसार में स्थापित होगा, तब हमको अच्छे दिन देखने को मिलेंगे। इसलिए हमें जानिए है कि हम उन्हीं बुराइयों को स्वयं न करे जिनका दोषारोपण हम पूंजीपतियों और सम्पत्तिवाद पर करना पसन्द करते हैं। मुझे दुःख के साथ यह बात माननी है कि आत्मसंयम आमानों ने नहीं किया जा सकता। लेकिन उसकी धीमी गति से हमें धराना न चाहिए। जल्दबाजी में कुछ हासिल नहीं होगा। अपने से जनसाधारण में या मजदूरों में अत्यधिक सन्तानोत्पत्ति की

धुराई बन्द न हो जायगी। मजदूरों के सेवकों के सामने बड़ा भारी काम पड़ा है। उनको संयम का वह पाठ अपने जीवनक्रम से निकाल न देना चाहिए जो कि मानव जाति के अच्छे से अच्छे शिक्षकों ने अपने श्रमूल्य अनुभव से हमको पढ़ाया है।

जिन मौलिक सिद्धांतों की विरासत उन्होंने हमें दी है, आधुनिक प्रयोगशालाओं से कहीं अधिक संपन्न प्रयोगशाला में उनका साक्षात्कार किया गया था। आत्म-संयम की शिक्षा उन सभों ने हमें दी है।

६-प्रप्राकृतिक व्यभिचार

कुछ साल पहले बिहार-सरकार ने अपने शिक्षा-विभाग में पाठ-शालाओं में होनेवाले अप्राकृतिक व्यभिचार के सम्बन्ध में जाँच कराई थी। जाँच-समिति ने इस बुराई को शिक्षकों तक में पाया था, जो अपनी अस्वाभाविक वासना की वृत्ति के कारण विद्यार्थियों के प्रति अपने पद का दुरुपयोग करते हैं। शिक्षा-विभाग के डायरेक्टर ने एक सरक्यूलर-द्वारा शिक्षकों में पाई जानेवाली ऐसी बुराई के प्रतिकार करने का हुक्म निकाला था। सरक्यूलर का जो परिणाम हुआ होगा—अगर कोई हुआ हो—वह अवश्य ही जानने लायक होगा।

मेरे पास इस सम्बन्ध में भिन्न प्रान्तों से साहित्य भी आया है, जिसमें इस, और ऐसी ही अन्य बुराइयों की तरफ मेरा ध्यान खींचा गया है और कहा गया है कि यह प्रायः भारत भर के तमाम सार्वजनिक और प्राइवेट मदरसों में फैल गया है और बराबर बढ़ रहा है।

यह बुराई यद्यपि अस्वाभाविक है, तथापि इसकी विरासत हम अनन्तकाल से भोगते आ रहे हैं। तमाम छुपी बुराइयों का इलाज पेंड निकालना एक कठिन काम है। यह और भी कठिन बन जाता है, जब इसका असर बालकों के संरक्षक पर भी पड़ता है—और शिक्षक बालकों के संरक्षक हैं ही। प्रश्न होना है कि अगर प्राणदाता ही प्राणहारक हो जाय तो फिर प्राण कैसे बचें? मेरी राय में जो बुराइयाँ प्रकट हो चुकी हैं, उनके सम्बन्ध में विभाग की ओर से जागरूक कार्रवाई करना ही इस बुराई के प्रतिकार के लिए काफी न होगा।

सर्वसाधारण के मत को इस सम्बन्ध में सुसंगठित और संस्कृत बनाना इसका एक मात्र उपाय है । लेकिन हम देश के कई मामलों में प्रभावशाली लोकमत जैसी कोई बात है ही नहीं । राजनैतिक जीवन में असहाय अवस्था या बेचसी की जिस भावना का एकद्वार राज्य है, उसने देश के जीवन के सब क्षेत्रों पर अपना असर डाल रखा है । अतएव जो बुराईयां हमारी आँखों के समाने होती रहती हैं उन्हें भी हम टाक जाते हैं ।

जो शिक्षा प्रणाली साठित्विक योग्यता पर ही एकान्त जोर देती है, वह इस बुराई को रोकने के लिए अनुपयोगी ही नहीं है, बल्कि उससे उलटे बुराई को उत्तेजना ही मिलती है । जो बालक सार्वजनिक शालाओं में दाखिल होने से पहले निर्दोष थे, शाला के पाठ्यक्रम के समाप्त होते होते वे ही दूषित, स्त्रैण, और नामर्द बनते देखे गये हैं । विहार-समिति ने 'बालकों के मन पर धार्मिक प्रतिष्ठा के संस्कार जमाने' की सिफारिश की है । लेकिन बिल्ली के गले में घंटी फौन पाँधे ? अकेले शिक्षक ही धर्म के प्रति आदर-भावना पैदा कर सकते हैं । लेकिन वे स्वयं इससे शून्य हैं । अतएव प्रश्न शिक्षकों के योग्य चुनाव का प्रतीत होता है । मगर शिक्षकों के योग्य चुनाव का अर्थ होता है, या तो अब से कहीं अधिक वेतन या फिर शिक्षा के ध्येय का कायापलट—याने शिक्षा को पवित्र कर्तव्य मानकर शिक्षकों का उसके प्रति जीवन अर्पण कर देना । रोमन कैथोलिकों में यह प्रथा आज भी विद्यमान है । पहला उपाय तो हमारे जैसे गरीब देश के लिए स्पष्ट ही असम्भव है । मेरे विचार में हमारे लिए दूसरा मार्ग ही सुलभ है । लेकिन वह भी उस शासन-प्रणाली के अधीन रहकर सम्भव नहीं

जिसमें हर एक चीज़ की क्रोमत्ता आंकी जाती है और जो दुनियाँ भर में ज्यादा से ज्यादा होती है।

अपने बालकों की नैतिक सुधारणा के प्रति माता-पिताओं की लापरवाही के कारण इस बुराई को रोकना और भी कठिन हो जाता है। वे तो बच्चों को स्कूल भेजकर अपने कर्तव्य की इतिथी मान लेते हैं। इस तरह हमारे सामने का काम बहुत ही विपादपूर्ण है। लेकिन यह सोचकर आशा भी होती है कि तमाम बुराइयों का एक रामबाण उपाय है, और वह है—आत्मशुद्धि। बुराई की प्रचंडता से घबरा जाने के बदले हममें से हर एक को पूरे पूरे प्रयत्नपूर्वक अपने आसपास के वातावरण का सूक्ष्म निरीक्षण करते रहना चाहिए और अपने आप को ऐसे निरीक्षण का प्रयत्न और मुख्य केन्द्र बनाना चाहिए। हमें यह सोचकर संतोष नहीं कर लेना चाहिए कि हममें दूसरों की तो बुराई नहीं है। अस्वाभाविक दुराचार कोई स्वतंत्र अस्तित्व की चीज़ नहीं है। यह तो एक ही रोग का भयंकर लक्षण है। अगर हम में अपवित्रता भरी है, अगर हम विषय की दृष्टि में पतित हैं, तो पहले हमें आत्मसुधार करना चाहिए और फिर पड़ोसियों के सुधार की आशा रखनी चाहिए। आज-कल तो हम दूसरों के दोषों के निरीक्षण में बहुत पड़ हो गये हैं और अपने आप को अत्यंत निर्दोष समझते हैं। परिणाम दुराचार का प्रसार होता है। जो इस बात के साथ को महनूस करते हैं, वे इससे छूटें और उन्हें पता चलेगा कि यद्यपि सुधार और उन्नति कभी आसान नहीं होते, तथापि वे बहुत मुश्किल सम्भवनीय हैं।

१०—ब्रह्मचर्य का रक्षक भगवान्

एक सज्जन पूछते हैं—“आपने एक बार काठियावाड़ की यात्रा में किसी जगह कहा था कि मैं जो तीन बहनों से बच गया सो केवल ईश्वर-नाम के भरोसे। इस सिलसिले में ‘सौराष्ट्र’ ने कुछ ऐसी बातें लिखी हैं जो समझ में नहीं आती। ऐसा कुछ लिखा है कि आप मानसिक पापवृत्ति से न बच पाये। इसका अधिक खुलासा करने से तो कृपा होगी।”

पत्र-लेखक से मेरा परिचय नहीं है। जब मैं धम्बई से रवाना हुआ तब उन्होंने यह पत्र अपने भाई के हाथ मुझे पहुँचाया। यह उनकी तीव्र जिज्ञासा का सूचक है। ऐसे प्रश्नों को चर्चा सर्व-साधारण के सामने आम तौर पर नहीं की जा सकती। यदि सर्व-साधारण जन मनुष्य के खानगी जीवन में गहरे पैठने का रिवाज ढालें तो स्पष्ट बात है कि उसका फल बुरा आये बिना न रहे।

पर इस उचित या अनुचित जिज्ञासा से मैं नहीं बच सकता। मुझे बचने का अधिकार नहीं। इच्छा भी नहीं। मेरा खानगी जीवन सार्वजनिक हो गया है। दुनियाँ में मेरे लिये एक भी बात ऐसी नहीं है जिसे मैं खानगी रख सकूँ। मेरे प्रयोग आध्यात्मिक हैं। कितने ही नये हैं। उन प्रयोगों का आधार आत्म-निरीक्षण पर बहुत है। ‘यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे’ इस सूत्र के अनुसार मैंने प्रयोग किये हैं। इसमें ऐसी धारणा समाविष्ट है कि जो बात मेरे विषय में सम्भवनीय है वही

थीरों के विषय में भी होगी। इसलिये मुझे कितने ही गुहा घरनों के भी उत्तर देने की जरूरत पड़ जाती है।

फिर पूर्वोक्त प्रश्न का उत्तर देते हुए राम नाम की महिमा बताने का भी अवसर मुझे बनाव्यास मिलता है। उसे मैं कैसे सो सकता हूँ ?

तो श्रव सुनिये, किस तरह मैं तीनों प्रसंगों पर ईश्वरकृपा से बच गया। तीनों प्रसंग चार-पधुओं से सम्बन्ध रखते हैं। दो के पास भिन्न भिन्न अवसर पर मुझे मित्र लोग ले गये थे। पहले अवसर पर मैं झूठी शरम का मारा वहाँ जा फँसा और यदि ईश्वर ने न बचाया होता तो जरूर मेरा पतन हो जाता। इस मौके पर जिस घर में मैं ले जाया गया था, वहाँ उस खी ने ही मेरा विरस्कार किया। मैं यह बिल्कुल नहीं जानता कि ऐसी अवसरों पर किस तरह क्या योजना चाहिये, किस तरह बरतना चाहिये। इसके पहले ऐसी खियों के पास तक बैठने में मैं लाघन मानता था। इससे इस घर में दाखिल होते समय भी मेरा हृदय कांप रहा था। मकान में जाने के बाद उसके चेहरे की तरफ भी मैं न देख सका। मुझे पता नहीं, उसका चेहरा था भी कैसा ! ऐसे मूढ़ को वह चपत्ता क्यों न निकाल बाहर करती ? उसने मुझे दो-चार बातें सुनाकर खाना पक़ दिया। उस समय तो मैंने यह न समझा कि ईश्वर ने बचाया। मैं तो खिन्न होकर दूने पाँव वहाँ से खोटा। मैं शरमिन्दा हुआ और अपनी मूढ़ता पर मुझे दुःख भी हुआ। मुझे आभास हुआ मानो मुझमें कुछ राम नहीं है। पीछे मैंने खाना कि मेरी मूढ़ता ही मेरी बाल थी। ईश्वर ने मुझे बेवक़ूफ़ बनाकर

उधार लिया। नहीं तो मैं, जो कि घुरा काम करने के लिये गंदे घर में घुसा, कैसे बच सकता था ?

दूसरा प्रसंग इससे भी भयंकर था। यही मेरी बुद्धि पहले थवसर की तरह निर्दोष न थी। हालांकि सावधान ज्यादा था। फिर मेरी रूजनीया माताजी को दिलाई प्रतिज्ञा-रूपी ढाल भी मेरे पास थी। पर इस थवसर पर प्रदेश था बिजायत। मैं भरजवानी में था। दो मित्र एक घर में रहते थे। थोड़े ही दिन के लिये उस गांव में गये थे। मकान-मालकिन आधी वेश्या जैसी थी। उसके साथ हम दोनों ताश खेलने लगे। उन दिनों मैं समय मिल जाने पर ताश खेला करता था। बिजायत में मां-येटा भी निर्दोष भाव से ताश खेल सकते हैं, खेलते हैं। उस समय भी हमने ताश का खेल रिवाज के अनुसार अंगीकार किया। आरम्भ तो बिल्कुल निर्दोष था। मुझे तो पता भी न था कि मकान-मालकिन अपना शरीर बेचकर आजीविका प्राप्त करती है। पर ज्यों ज्यों खेल जमने लगा त्यों त्यों रंग भी बदलने लगा। उस घाई ने विषय-चेष्टा शुरू की। मैं अपने मित्र को देख रहा था। उन्होंने मर्यादा छोड़ दी थी। मैं जलचाया। मेरा चहरा तमतमाया। उसमें व्यभिचार का भाव भर गया था। मैं अधीर हो रहा था।

पर जिसे राम रखता है उसे कौन गिरा सकता है ? राम उस समय मेरे मुग्न में तो न था; पर वह मेरे हृदय का स्वामी था। मेरे मुख में तो विषयोत्तेजक भाषा थी। इन सज्जन मित्र ने मेरा रंग-ढंग देखा। हम एक-दूसरे से अच्छी तरह परिचित थे। उन्हें ऐसे कठिन प्रसंगों की स्मृति थी जब कि मैं अपने हो हरादे से पवित्र रह सका था। पर इस मित्र ने देखा कि इस समय मेरी बुद्धि बिगड़ गयी है। उन्होंने देखा कि

यदि इस रंगत में रात ज्यादा जायगी तो उनकी तरह मैं भी पतित हो
बिना न रहूँगा ।

त्रिपथी मनुष्यों में भी सु-वासनाएं होती हैं । इस बात का परि-
सुके इस मित्र के द्वारा पहले-पहल मिला । मेरी दीन दशा देखकर
उन्हें दुःख हुआ । मैं उनसे उग्र में छोटा था । उनके द्वारा राम ने माँ
सहायता की । उन्होंने प्रेमवाण छोड़े—“मोनिया ! (यह मोहनदास
का दुलार का नाम है । मेरे माता, पिता, तथा हमारे कुटुम्ब के सभी
बड़े-बचरे भाई, मुझे इसी नाम से पुकारते थे । इस नाम के पुकारने
वाले चौथे थे मित्र मेरे धर्मभाई साबित हुए) मोनिया, होशियार
रहना ! मैं तो गिर चुका हूँ, तुम जानते ही हो । पर तुम्हें न गिरने
दूँगा । अपनी माँ के पास को प्रतिज्ञा याद करो । यह काम तुम्हारा
नहीं । भागो, यहाँ से, जाओ अपने पिछौने पर । हटो, ताश रख दो । ”

मैंने कुछ जवाब दिया था नहीं, याद नहीं पड़ता । मैंने धात
रख दिये । नारा दुःख हुआ । लज्जित हुआ । छाती धड़कने लगी । यह
खदा हुआ । अपना विस्तर सँभाला ।

मैं जगा । राम नाम शुरू हुआ । मन में कहने लगा, दीन दशा,
किसने बचाया, धन्य प्रतिज्ञा ! धन्य माता ! धन्य मित्र ! धन्य राम !
मेरे लिये तो यह चमत्कार ही था । यदि मेरे मित्र ने मुझ पर रामवाण
न चलाये होते तो मैं घाम फटा होता !

राम-वाण वाग्यों रे होय ते जाये

प्रेम-वाण वाग्यों रे होय ते जाये

मेरे लिये तो यह बरबर ईश्वर-साधारण था ।

थय यदि मुझे संसार कहे कि ईश्वर नहीं, राम नहीं, तो मैं उसे हटा कहूँगा । यदि उस भयंकर रात को मेरा पतन हो गया होता तो आज मैं सत्याग्रह की लड़ाइयाँ न लड़ा होता, तो मैं अस्पृश्यता के मेल में न धोता होता, मैं घरखे की पवित्र ध्वनि न उच्चार करता होता, तो आज मैं अपने को करोड़ों स्त्रियों के दर्शन करके पावन होने का अधिकारी न मानता होता, तो मेरे आसपास—जैसे किसी बालक के आसपास हैं—लाखों स्त्रियाँ आज निःशंक होकर न बैठती होतीं । मैं उनसे दूर भागता होता और वे भी मुझसे दूर रहतीं और यह उचित भी था । अपनी जिन्दगी का सब से अधिक भयंकर समय मैं इस प्रसंग को मानता हूँ । स्वच्छन्दता का प्रयोग करते हुए मैंने संयम सीखा । राम को भूल जाते हुए मुझे राम के दर्शन हुए । अहो !

रघुवीर तुमको मेरी लाज
हीं तो पतित पुरातन कहिए

पार उतारो जहाज

तीसरा प्रसंग हास्यजनक है । एक यात्रा में जहाज के कप्तान के साथ मेरा मेल-जोल हो गया । एक अंग्रेज़ यात्री के साथ भी । वहाँ जहाँ जहाज बन्दर करता वहाँ कप्तान और कितने ही यात्री बेरयाघर तलाश करते । कप्तान ने अपने साथ मुझे बन्दर देखने चलने का न्यौता दिया । मैं उसका अर्थ नहीं समझता था । हम एक बेरया के घर के सामने आकर खड़े हो गये । तब मैंने समझा कि बन्दर देखने जाने का अर्थ क्या है । तीन स्त्रियाँ हमारे सामने खड़ी हो गयीं । मैं तो स्तम्भित हो गया । शर्म के मारे न कुछ बोल सका, न भाग सका । मुझे विप्येच्छा तो जरा भी न थी । वे दो

तो कमरे में दाखिल हो गये। तीसरी बाई मुझे अपने कमरे में ले गयी। मैं विचार ही कर रहा था कि क्या करूँ—इतने में दोनों आये। मैं नहीं कह सकता, उस औरत ने मेरे सम्बन्ध में क्या स्थापित किया होगा। वह मेरे सामने हँस रही थी। मेरे दिल पर उसका कुछ असर न हुआ। हम दोनों की भाषा भिन्न थी। सो मेरे बोलने का काम तो वहाँ था ही नहीं। उन मित्रों ने मुझे पुकारा तो मैं बाहर निकल आया। कुछ शरमाया तो जरूर। उन्होंने अब मुझे ऐसी बातों में बेवकूफ समझ लिया। उन्होंने अपने थापस में मेरी दिखलगी भी उड़ाई। मुझ पर रहम तो जरूर लाया। उस दिन से मैं कप्तान के नजदीक दुनियाँ के बुद्धुओं में शामिल हुआ। फिर उसने मुझे बन्दर देखने का न्यौता न दिया। यदि मैं अधिक समय वहाँ रहता, शायद उस बाई की भाषा मैं जानता होता तो मैं नहीं कह सकता, मेरी क्या हालत होती। पर इतना तो मैं जान सका कि उस दिन भी मैं अपने पुरुषार्थ के यत्न न बचा था—बल्कि ईश्वर ने ही मुझे ऐसी बातों में मूढ़ रखकर बचाया।

उस भाषण के समय मुझे तीन ही प्रसंग याद आये थे। पाठक यह न समझें कि और प्रसंग मुझ पर न चीते थे—मैं यह तो जरूर कहना चाहता हूँ कि हर अवसर पर मैं राम-नाम के यत्न पर बंधा हूँ। ईश्वर खाली हाथ जानेवाले नियंत्रण को ही यत्न देता है

जय लग गज यत्न अपनी बरखो

नेक सरयो नहिं काम

निबल होय यत्न राम पुकारयो

आये आये नाम

तब यह रामनाम है क्या चीज़ ? क्या तोते की तरह रटना ? गिज़ नहीं । यदि ऐसा हो तो हम सब का वेड़ा रामनाम रटकर र हो जाय । रामनाम उच्चारण तो हृदय से ही होना चाहिये । फिर सका उच्चारण शुद्ध न हो तो हर्ज नहीं । हृदय की तोतली बोली स्वर के दरवार में कबूल होती है । हृदय भले ही 'मरा मरा' पुकारता है—फिर भी हृदय से निकली पुकार जमा के सींगे में जमा होगी । यदि सुख रामनाम का शुद्ध उच्चारण करता होगा, और हृदय का नामो होगा रावण, तो वह शुद्ध उच्चार भी नाम के सींगे में जै न होगा ।

‘सुख में राम बगल में लुरी वाले’ बगला भगत के लिये राम-म-महिमा तुलसीदास ने नहीं गाई । उनके सीधे पासे भी उलटते देंगे । ‘बिगरी’ का सुधारनेवाला राम ही है और इसी से भक्त तुलदास ने गाया :—

बिगरी कौन सुधारे,

राम किं बिगरी कौन सुधारे रे ।

यनी यनी के सब कोई साथी ।

बिगरी के नहिं कोई रे ।

इस लिये पाठक खूब समझ लें कि राम नाम हृदय का बोल है । नहीं वाचा और मन में एकता नहीं, यहाँ वाचा केवल मिथ्यात्व है दुग्ध है, शब्दजाल है । ऐसे उच्चारण से चाहे संसार भले धोखा खा जाय; पर अन्तर्यामी राम कहीं खा सकता है ? सीता की दी हुई माला के मनके हनुमान ने फोड़ डाले; क्योंकि वे देखना चाहते थे कि अन्दर राम नाम है या नहीं ? अपने को समझदार समझनेवाले सुभटों

ने उनसे पूछा—सीताजी की माला का ऐसा अनादार !' हनुमान ने जवाब दिया, 'यदि उसके अन्दर राम-नाम न होगा तो यह सीता जो का दिया होने पर भी, यह हार मेरे लिये भार-भूत होगा। वह उन समझदार सुभटों ने मुँह बनाकर पूछा—'तो क्या तुम्हारे भीतर राम नाम है ?' हनुमान ने छुरी से तुरन्त अपना दृश्य चीख दिखाया और कहा—'देखो अन्दर राम नाम के सिवा और कुछ हो तो कहना।' सुभट खजित हुए। हनुमान पर पुष्पवृष्टि हुई और उस दिन से रामकथा के समय हनुमान का आवाज आरम्भ हुआ।

हो सकता है यह कथा काव्य या नाट्यकार की रचना हो; परन्तु उसका सार अनन्त काल के लिये सच्चा है। जो हृदय में है वही सच है।

११-ब्रह्मचर्य के प्रयोग

अब ब्रह्मचर्य के सम्बन्ध में विचार करने का समय आया है। एक-दूसरे ने तो विवाह के समय से ही मेरे हृदय में स्थान कर लिया था। पत्नी के प्रति मेरी वफ़ादारी मेरे सत्यव्रत का एक अंग था। परन्तु स्वपत्नी के साथ भी ब्रह्मचर्य का पालन करने की आवश्यकता मुझे दृष्टिपूर्वक अफ़्रीका में ही स्पष्ट रूप से दिखाई दी। किस प्रसंग से अथवा किस पुस्तक के प्रभाव से यह विचार मेरे मन में पैदा हुआ, यह इस समय ठीक ठीक याद नहीं पड़ता। पर इतना स्मरण होता है कि इसमें रामचन्द्र भाई का प्रभाव प्रधान रूप से काम कर रहा था।

उनके साथ हुआ एक संवाद मुझे याद है। एक बार मैं मि० ग्लैडस्टन के प्रति मिसेज़ ग्लैडस्टन के प्रेम को स्तुति कर रहा था। मैंने पढ़ा था कि हाउस 'आफ़' कामन्स की बैठक में भी मिसेज़ ग्लैडस्टन अपने पति को चाय बनाकर पिलाती थीं। यह बात उस नियमनिष्ठ दम्पति के जीवन का एक नियम ही बन गया था। मैंने यह प्रसंग कवि जी को पढ़ सुनाया और उसके सिलसिले में दम्पति-प्रेम की स्तुति की। रामचन्द्र भाई बोले—‘इसमें आपको कौनसी बात महत्व की मालूम होती है—मिसेज़ ग्लैडस्टन का पत्नीपन या सेवाभाव? यदि वे ग्लैडस्टन की सहन होतीं तो? अथवा उनकी वफ़ादार नीकर होतीं और फिर भी उसी प्रेम से चाय पिलातीं तो? ऐसी बहनों, ऐसी नीकरानियों के उदाहरण आज हमें न मिलेंगे? और नारी जाति के

बदले ऐसा प्रेम यदि नर-जाति में देखा होता तो आपको सान्त्वान न होता ? इस बात पर विचार कीजियेगा ।

रामचन्द्र भाई स्वयं विवाहित थे । उस समय तो उनकी यह बात मुझे फ़ो़र मालूम हुई—ऐसा स्मरण होता है; परन्तु इन बचनों से मुझे लोह-धुम्भक की तरह जकड़ लिया । पुरुष नौकर की ऐसी स्वामि-भक्ति की कीमत पत्नी की स्वामिनिष्ठा की कीमत से हजारगुना बढ़कर है । पति-पत्नी में एकता या प्रेम का होना कोई आश्चर्य की बात नहीं । स्वामी धीरे सेवक में ऐसा प्रेम पैदा करना पड़ता है । दिन-दिन कविजी के वचन का बल मेरी नज़रों में बढ़ने लगा ।

अथ मन में यह विचार उठने लगा कि मुझे अपनी पत्नी के साथ कैसा व्यवहार रखना चाहिए । पत्नी को विषयभोग का वाहन बनाकर पत्नी के प्रति वफ़ादारी कैसे हो सकती है ? जब तक मैं विषय-वासना के अधीन रहूँगा तब तक वफ़ादारी की कीमत प्राकृत मानी जायगी । मुझे यहाँ यह बात कह देनी चाहिये कि हमारे पारस्परिक सम्बन्धों में कभी पत्नी की तरफ़ से मुझ पर झगड़ता नहीं हुई । इस दृष्टि से मैं जिस दिन से चाहूँ, ब्रह्मचर्य का पालन मेरे लिये सुलभ था । मेरी शक्ति अथवा आसक्ति ही मुझे रोक रही थी ।

जागरूक होने के बाद भी दो बार तो मैं असफल ही रहा । प्रयत्न करता; पर गिरता । प्रयत्न में मुख्य हेतु उच्छ न था । सिर्फ सन्तानोपत्ति का रोकना ही प्रधान लक्ष्य था । सन्ततिनिग्रह के बाह्य उपकरणों के विषय में विधायक में मैंने थोड़ा-बहुत पढ़ लिया था । डा० एलिन्सन के इन उपायों का उल्लेख मैं अन्यत्र कर चुका हूँ । उसका कुछ शक्ति अथवा आसक्ति ही मुझे रोक रही थी । परन्तु मि० हिल

के द्वारा किये गये उनके विरोध तथा संयम के समर्थन का बहुत असर मेरे दिल पर हुआ और अनुभव के द्वारा वही चिरस्थायी हो गया। इस कारण प्रज्ञोपत्ति की अनावश्यकता जँचते ही संयम-पालन के लिये उद्योग आरम्भ हुआ।

संयम-पालन में फठिनाइयाँ बेहद थीं। चारपाइयाँ दूर रखते। रात को थककर सोने की कोशिश करने लगा। इन सारे प्रयत्नों का विशेष परिणाम उसी समय तो न दिखाई दिया; पर जब मैं भूत-काल की ओर आँख उठाकर देखता हूँ तो जान पड़ता है कि इन्हीं सारे प्रयत्नों ने मुझे अन्तिम बल प्रदान किया।

अन्तिम निश्चय तो ठेठ १९०६ ई० में ही कर सका। उस समय सत्याग्रह का श्रीगणेश नहीं हुआ था। उसका स्वप्न तक मैं मुझे ख्याल न था। योद्धा युद्ध के बाद नेटाल में 'जुलू' बलवा हुआ। उस समय मैं जोहान्सबर्ग में घकालत करता था। पर मन ने कहा कि इस समय बलवे में मुझे अपनी सेवा नेटाल-सरकार को अर्पित करनी चाहिए। मैंने अर्पित की भी। वह स्वीकृत भी हुई। परन्तु इस सेवा के फलस्वरूप मेरे मन में तीव्र विचार उत्पन्न हुए। अपने स्वभाव के अनुसार अपने साथियों से मैंने उसकी चर्चा की। मुझे लँघा कि सन्तानोत्पत्ति और सन्तान-रक्षण लोकसेवा के विरोधक हैं। इस बलवे के काम में शरीक होने के लिये मुझे अपना जोहान्सबर्गवाला घर तितर-वितर करना पड़ा। टीप्टाप के साथ सजाये घर को और जुटी हुई विविध सामग्री को अभी एक महीना भी न हुआ होगा कि मैंने उसे छोड़ दिया। पत्नी और बच्चों को फ्रीनिक्स में रक्खा। और मैं घायलों की शुश्रूषा करनेवालों की टुकड़ी बनाकर

चल पड़ा । इन कठिनाइयों का सामना करते हुए मैंने देखा कि यदि मुझे लोक-सेवा में ही लीन हो जाना है तो फिर पुत्र-पणा एवं धन-पणा को भी नमस्कार कर लेना चाहिए और वानप्रस्थ-धर्म का पालन करना चाहिए ।

बलवे में मुझे डेढ़ महीने से ज्यादा न ठहरना पड़ा; पान्थ प्रवृत्ति सप्ताह मेरे जीवन का अत्यन्त मूल्यवान् समय था । प्रत का महत्त्व मैं इस समय सब से अधिक समझा । मैंने देखा कि प्रत बंधन नहीं, स्वतंत्रता का द्वार है । आज तक मेरे प्रयत्नों में आवश्यक सफलता नहीं मिलती थी; क्योंकि मुझमें निश्चय का अभाव था । मुझे अपनी शक्ति का विश्वास न था । मुझे ईश्वर-कृपा का विश्वास न था । इस लिये मेरा मन अनेक तरंगों में और अनेक विकारों के अधीन रहता था । मैंने देखा कि प्रत-बन्धन से पृथक् रहकर मनुष्य मोह में पड़ता है । प्रत से अपने को बाँधना मानों व्यवहार से छूटकर एक पसी से सम्बन्ध रखना है । 'मेरा तो विश्वास प्रयत्न में है, प्रत के द्वारा मैं बाँधना नहीं चाहता'—यह ध्येय नियन्त्रिता-सूचक है और उसमें छुपे छुपे भोग की इच्छा रहती है । जो चीज़ त्याग्य है उसे सर्वथा छोड़ देने में कौन सी हानि हो सकती है ? जो साँप मुझे डँसनेवाला है उससे मैं निश्चयपूर्वक हटा देता हूँ । केवल हटाने का प्रयत्न ही नहीं करता । क्योंकि मैं जानता हूँ कि केवल प्रयत्न का परिणाम होगा मृत्यु । प्रयत्न में साँप की विकरालता के स्पष्ट ज्ञान का अभाव है । इसी प्रकार जिस चीज़ के त्याग का हम प्रयत्नमात्र करते हैं उसके त्याग की आवश्यकता हमें स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं दी है । यही सिद्ध होता है । 'मेरे विचार यदि बाद को बदल जाय तो ?' ऐसी शंका से बहुत

बार हम व्रत लेते हुए डरते हैं। इस विचार में स्पष्ट दर्शन का अभाव है। इसी लिये निष्कुलानन्द ने कहा है—

त्याग न टिके रे चैराग बिना—

जहां किसी चीज़ से पूर्ण चैराग्य होगया है वहां उसके लिये व्रत लेना अपने आप अनिवार्य हो जाता है।

भोजन-प्रयोग केवल अशाहार की दृष्टि से नहीं, पर ग्रहचारी की दृष्टि से होने लगे। प्रयोग-द्वारा मैंने अनुभव किया कि भोजन कम, सादा, बिना मिर्च-मसाले का, और स्वाभाविक रूप में करना चाहिए। मैंने सुदृढ़ः साल तक प्रयोग करके देखा है कि ग्रहचारी का आहार बन-पके फल हैं। जिन दिनों मैं हरे या सूखे बन-पके फलों पर रहता था उन दिनों जिस निर्विकारपन का अनुभव होता था वह खुराक में परिवर्तन करने के बाद न हुआ। फलाहार के दिनों में ग्रहचर्य सहज था; दूधाहार के कारण कष्टसाध्य हो गया है। फलाहार छोड़कर दूधाहार क्यों ग्रहण करना पड़ा, इसका निष्कर्ष यहाँ करने की आवश्यकता नहीं। यहाँ तो इतना कहना ही काफी है कि ग्रहचारी के लिये दूध का आहार विघ्न-कारक है, इसमें लेश-मात्र सन्देह नहीं। इसमें कोई यह अर्थ न निकाल ले कि हर ग्रहचारी के लिये दूध छोड़ना जरूरी है। आहार का असर ग्रहचर्य पर क्या और कितना पड़ता है, इस सम्बन्ध में अभी अनेक प्रयोगों की आवश्यकता है। दूध के सदृश शरीर के रंगोरेशों को मज्जयुत बनानेवाला और उतनी ही आसानी से दहन होनेवाला फलाहार अब तक मुझे नहीं मिला है। न कोई घी, हकीम, या डाक्टर ऐसे फल या अन्न बता सके हैं। इस कारण दूध को विकारोत्पादक जानते हुए भी अभी मैं उसके त्याग की सिफारिश किसी से नहीं कर सकता।

याहरी उपचारों में जिस प्रकार आहार के प्रकार की और परिमाण की मर्यादा आवश्यक है उसी प्रकार उपवास को घात समझनी चाहिए। इन्द्रियां ऐसी बलवान हैं कि चारों ओर से ऊपर नीचे, दिशाओं से जब उन पर घेरा डाला जाता है सभी वे इन्द्रियों में

के विकार हैं। उनको वश में करने के मानी हैं मन को वश में ना और मन को वश में करना वायु को वश में करने से भी कठिन इतना होते हुए भी यदि आत्मा कोई चीज़ है तो फिर यह भी साध्य हो रहेगा। रास्ते में बड़ी कठिनाइयाँ हैं। इससे यह न मान लेना है कि वह असाध्य है। वह तो परम-अर्थ है। और परम-अर्थ के लिए परम प्रयत्न की आवश्यकता हो तो इसमें कौन आश्चर्य की है ?

परन्तु देश आने पर मैंने देखा कि ऐसा ग्रहचर्य महान् प्रयत्नसाध्य है। कह सकते हैं कि तब तक मैं मूर्खता में था कि कलाहार से सब कुछ हो जावेंगे और इसलिए अभिमान से मानता था कि मुझे कुछ करना बाज़ी नहीं रहा है।

अस्तु। यहाँ पर इतना कह देना आवश्यक है कि ईश्वर-साक्षात्कार के लिये मैंने ग्रहचर्य की ध्याख्या की है। उसका पालन जो करना होते हैं, वे यदि अपने प्रयत्न के साथ ही ईश्वर पर धृढ़ रखनेवाले हों तो उन्हें निराश होने का कोई कारण नहीं है।

विषया विनिवर्तन्ते निराहरस्य देहिनः ।

रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते ॥

गीता अ० २ श्लोक २६

इस लिये आत्मायो का अन्तिम साधन तो रामनाम और रामकृपा है। इस बात का अनुभव मैंने हिन्दुस्तान आने पर ही किया।

१३-कुछ चुने हुए अनुभव और उपदेश

१-ब्रह्मचर्य-व्रत

‘जुलू’ में ब्रह्मचर्य-विषयक मेरे विचार परिपक्व हुए । प सायियों के साथ भा मैंने इसको चर्चा की । हाँ, यह बात मुझे स्पष्ट नहीं दिखाई देती थी कि ईश्वर-दर्शन के लिए ब्रह्मचर्य अनिवार्य है । परन्तु यह मैं अचशी तरह जान गया कि सेवा के लिए उसकी बहुत आवश्यकता है । मैं जानता था कि इस प्रकार की सेवाएं मुझे दिन-दिन अधिकाधिक करनी पड़ेंगी और मैं यदि मोल बिलास में, प्रजोत्पत्ति में और सन्तति-पालन में लगा रहा तो मैं पूरी तरह सेवा न कर सकूंगा । मैं दो घोड़े पर सवारी नहीं कर सकता । यदि पत्नी इस समय गर्भवती होती तो मैं निरिचिन्त होकर मात्र इस सेवा-कार्य में नहीं कूद सकता था । यदि ब्रह्मचर्य का पालन न किया जाय तो कुटुम्ब-वृद्धि मनुष्य के उस प्रयत्न की विरोधक हो जाय जो उसे समाज के अम्युदय के लिए करना चाहिये; पर यदि विचारित होकर ब्रह्मचर्य का पालन हो सके तो कुटुम्ब-सेवा समाज-सेवा की विरोधक नहीं हो सकती । मैं इन विचारों के भँवर में पड़ गया और ब्रह्मचर्य का मत ले लेने के लिए कुछ अधीर हो उठा । उन विचारों से मुझे एक प्रकार का आनन्द और मेरा उत्साह बढ़ा । इस संकल्प ने सेवा का क्षेत्र बहुत विस्तार कर दिया ।

मैंने तो उसी समय व्रत ले लिया कि आज से जीवन पर्यन्त ब्रह्मचर्य का पालन करूँगा। इस व्रत का महत्व और उसकी कठिनता मैं उस समय पूरी तरह न समझ सका था। कठिनाइयों का अनुभव तो मैं आज तक भी करता रहता हूँ। साथ ही उस व्रत का महत्व भी दिन-दिन अधिकाधिक समझता जाता हूँ। ब्रह्मचर्यहीन जीवन मुझे शून्य और पशुवत मालूम होता है। पशु स्वभावतः निरंकुश है। परन्तु मनुष्यत्व इसी बात में है कि वह स्वेच्छा से अपने को अंकुश में रखे। ब्रह्मचर्य की जो स्तुति धर्मग्रन्थों में की गयी है उसमें पहले मुझे अत्युक्ति मालूम होती थी। परन्तु अब दिन-दिन यह अधिकाधिक स्पष्ट होता जाता है कि वह बहुत ही उचित और अनुभव-सिद्ध है।

यह ब्रह्मचर्य-जिसके ऐसे महान फल प्रकट होते हैं कोई हँसी-खेल नहीं है, केवल शारीरिक वस्तु नहीं है।

शारीरिक अंकुश से तो ब्रह्मचर्य का श्रोगणेश होता है। परन्तु शुद्ध ब्रह्मचर्य में तो विचार तक की मलिनता न होनी चाहिए। पूर्ण ब्रह्मचारी स्वप्न में भी घुरे विचार नहीं करता। जब तक घुरे सपने आया करते हैं, स्वप्न में भी विचार प्रबल होता रहता है तब तक यह मानना चाहिए कि अभी ब्रह्मचर्य बहुत अपूर्ण है।

मुझे तो कायिक ब्रह्मचर्य के पालन में भी महा कष्ट सहना पड़ा। इस समय तो यह कह सकता हूँ कि मैं अपने ब्रह्मचर्य के विषय में निर्भय हो गया हूँ; परन्तु अपने विचारों पर अभी पूर्ण विजय प्राप्त नहीं कर सका हूँ। मैं नहीं समझता कि मेरे प्रयत्न में कहीं फसर हो रही है; परन्तु मैं अब तक नहीं जान सका कि ऐसे-ऐसे विचार, जिन्हें

हम नहीं चाहते हैं, कहां से और किस तरह हम पर चाहे गए हैं। हां, इस बात में मुझे कुछ भी सन्देह नहीं है कि विचारों को रोक लेने की कुंजी मनुष्य के पास है। पर अभी तो मैं इस विषय पर पहुँचा हूँ कि वह चाबी प्रत्येक को अपने लिए खोजनी पड़ती है। महापुरुष जो अनुभव अपने पीछे छोड़ गये हैं, वे हमारे लिए मार्गदर्शक हैं, उन्हें हम पूर्ण नहीं कह सकते। पूर्णता मेरी समझ में केवल प्रभु-प्रसादी है और इसलिये भक्त लोग, अपनी तत्परियों से पुनर्जागर करके, राम-नामादि मंत्र हमारे लिए छोड़ गये हैं। मुझे विश्वास होता है कि अपने को पूर्णरूप से ईश्वरापेक्ष किये बिना विचारों पर पूरी विराज कभी नहीं मिल सकती। समस्त धर्म-पुस्तकों में मैंने ऐसे यत्न पड़े हैं और अपने गुरुवर्य के सूपमतम पालन के प्रयत्न में मैं — का अनुभव भी कर रहा हूँ।

२-भोजन और उपवास

जिनके अन्दर विषय-यासना रहती है, उनकी जीभ बहुत स्वाद लोलुप रहती है। यही स्थिति मेरी भी थी। जननेन्द्रिय और स्वासेन्द्रिय पर कब्जा करते हुए मुझे बहुत विद्वयनाएं सहनी पड़ी हैं और शय भी मैं यह दावा नहीं कर सकता कि इन दोनों पर मैंने पूरी विजय प्राप्त कर ली है। मैंने अपने को अतिमोजी माना है। मित्रों ने जिसे मेरा संयम माना है उसे मैंने कभी वैसा नहीं माना। जितना शंकुश मैं रख सका हूँ उतना यदि न रख सका होता तो मैं पशु से भी गया-सीता होकर अब तक कभी का नाश को प्राप्त हो गया होता। मैं अपनी श्रुतियों को ठोकर-ठीक जानता हूँ और कह सकता हूँ कि

दूर करने के लिये मैंने भारी प्रयत्न किये हैं। और इसी से मैंने साल तक इस शरीर को टिका सका हूँ और उससे कुछ काम सका हूँ।

इस बात का भान होने के कारण, और इस प्रकार की संगति प्रायस मिल जाने के कारण, मैंने एकादशी के दिन फलाहार अथवा वास शुरू किये, जन्माष्टमी इत्यादि दूसरी तिथियों को भी उपवास ने लगा। परन्तु संयम की दृष्टि से फलाहार और अनाहार में बड़ा भेद न दिखाई दिया। अनाज के नाम से हम जिन पदार्थों को जानते हैं और उनमें जो स्वाद मिलता है वही फलाहार भी मिलता है और आदत पड़ने के बाद तो मैंने देखा कि उनमें अधिक ही स्वाद मिलता है। इस कारण इन तिथियों के दिन सूखा वास अथवा एकासने को अधिक महत्व देता गया। फिर प्रायश्चित्त आदि का भी कोई निमित्त मिल जाता तो उस दिन भी एकासना कर जाता। इससे मैंने यह अनुभव किया कि शरीर के अधिक स्वच्छ होने से स्वादों की वृद्धि हुई। भूख बढ़ी और मैंने देखा कि उपवासादि का एक ओर संयम के साधन हैं, वहीं दूसरी ओर वे भोग के अर्थ भी बन सकते हैं। यह ज्ञान हो जाने पर इसके समर्थन में ही प्रकार के मेरे तथा दूसरों के कितने ही अनुभव हुए हैं। मुझे तो अपि अपना शरीर अधिक अच्छा और दृढ़ सुदोळ बनाना था, तथापि मैंने तो मुख्य हेतु या संयम को साधना और स्वादों को जीतना। (सलिये भोजन की चीजों में और उनकी मात्रा में परिवर्तन करने लगा; परन्तु स्वाद तो हाथ धोकर पीछे पड़े रहते। एक वस्तु को छोड़कर तब उसकी जगह दूसरी वस्तु लेता तो उसमें भी नये और अधिक

स्वाद उत्पन्न होने लगते। इन प्रयोगों में मेरे साथ और लोग भी थे। हरमान केलनबेक इनमें मुख्य थे। इनका परिचय रॉबर्ट अफ्रीका के सत्याग्रह के इतिहास में दे चुका हूँ। इसलिए फिर देने का हरादा छोड़ दिया है। उन्होंने मेरे प्रत्येक उपवास परफासने में, एवं दूसरे परिवर्तनों में, मेरा साथ दिया था। हमारे आन्दोलन का रंग खूब जमा था तब तो मैं उन्हीं के घर रहता था। हम दोनों अपने इन परिवर्तनों के विषय में वर्षों और नये परिवर्तनों में पुराने स्वादों से भी अधिक स्वाद उस समय तो यह संवाद बड़े मोठे लगते थे। यह नहीं माना जाता था कि उसमें कोई बात अनुचित होती थी। पर अनुभव सिखाया कि ऐसे स्वादों में गोते लगाना भी अनुचित था। इसका यह हुआ कि मनुष्य को स्वाद के लिये नहीं, बल्कि शरीर को काय रक्षने के लिये ही भोजन करना चाहिए। प्रत्येक इन्द्रिय तब के शरीर के, और शरीर के द्वारा आत्मा के, वर्धन के ही लिये काम करती है तब उसके रस शून्यत्व हो जाते हैं। और तभी कह सकते हैं कि यह स्वाभाविक रूप में अपना काम करती है।

ऐसी स्वाभाविकता प्राप्त करने के लिए जितने प्रयोग किये जा चुके हैं वे ही कम हैं और ऐसा करते हुए यदि अनेक शरीरों की आत्मा देना पड़े तो भी हमें उसको परवा न करनी चाहिए। सभी आत्माएँ उलझी गंगा बह रही हैं। नारायण शरीर को सुशोभित करने, उस आयु को बढ़ाने के लिए हम अनेक प्राणियों का बलिदान कर रहे हैं। पर यह नहीं समझते कि उससे शरीर और आत्मा दोनों इनन होता है। एक रोग को मिटाते हुए, इन्द्रियों के भोगों

गने का उद्योग करते हुए, हम नये-नये रोग पैदा करते हैं और अन्त भोग भोगने की शक्ति भी खो बैठते हैं। एवं सब से बढ़कर आश्चर्य बात तो यह है कि इस क्रिया को अपनी थाँखों सामने होते देखते ए भी हम उसे देखना नहीं चाहते।

३-मन का संयम

जो लोग ब्रह्मचर्य पालन करने की इच्छा करते हैं उनके लिये यहाँ एक चेतावनी देने की आवश्यकता है। यद्यपि मैंने ब्रह्मचर्य के साथ भोजन और उपवास का निकट-सम्बन्ध बतलाया है, फिर भी यह नेरिक्त है कि उसका मुख्य आधार है हमारा मन। मलिन मन उपवास से शुद्ध नहीं होता। भोजन का उस पर असर नहीं होता। मन की अलिनता विचार से, ईश्वर के ध्यान से और अन्त में ईश्वर-प्रसाद से ही मिटती है। परन्तु मन का शरीर के साथ निकट सम्बन्ध है और विकारयुक्त मन अपने अनुकूल भोजन की तलाश में रहता है। सविकार मन अनेक प्रकार के स्वाद और भोगों को खोजता रहता है और फिर उस भोजन और भोगों का असर मन पर होता है। इस अंश तक भोजन पर अंकुश रखने की और निराहार की आवश्यकता अत्यन्त उत्पन्न होती है।

विकारयुक्त मन शरीर और इन्द्रियों पर अपना अधिकार करने के बदले शरीर और इन्द्रियों के अधीन चलता है। इस कारण भी शरीर के लिए शुद्ध—और कम से कम विकारोत्पादक—भोजन की मर्यादा की और प्रसंगोपात्त निराहार की, उपवास की, आवश्यकता रहती है।

इसलिये जो यह कहते हैं कि एक संयमी के लिये भोजन-सामग्री मर्यादा की या उपवास की आवश्यकता नहीं, वे उसने ही भ्रम में पड़े हुए हैं जितना कि भोजन और निराहार को सब कुछ समझने पड़े हुए हैं। मेरा तो अनुभव यह सिखाता है कि जिसका मन संयम की ओर जा रहा है उसके लिए भोजन की मर्यादा और निराहार बहुत सहायक होते हैं। उसकी मदद के बिना मन की निर्विकार अवस्था असम्भव मालूम होती है।

४—ब्रह्मचर्य के लिए कुछ आवश्यक उपदेश

जिन्होंने भोग-विलास को अपना धर्म नहीं मान लिया है और जो अपने खोये हुए आत्मसंयम को पुनः प्राप्त करने के लिये चेष्टा कर रहे हैं, उनके लिये निम्न-लिखित उपदेश हितकर सिद्ध होंगे।

१—यदि आप विवाहित हैं तो याद रखिये कि आप की स्त्री आपकी मित्र, सहचरी और सहयोगिनी है, भोग-विलास का साधन नहीं।

२—आत्म-संयम आप के जीवन का नियम है। इसलिये मैदुन तभी किया जा सकता है जब कि दोनों चाहें और यह भी उन नियमों से शासित होकर जिन्हें उन्होंने शान्तिचित्त से तै कर लिया हो।

३—यदि आप अविवाहित हैं तो अपने को पवित्र रखना आपका अपने प्रति, समाज के प्रति, और अपने मायी-साथी के प्रति, कर्तव्य है। यदि आप पत्नीभक्ति की इस भावना को हट करोगे, तो इन्हीं सात सारे प्रसोभनों से बचने का अमोघ साधन पावेंगे।

४—सदा उस अदृश्य शक्ति का विचार करो जिसे चाहे हम कभी भी न देख सकें तब भी हम अपने अन्दर रखवाली करते और प्रत्येक अपवित्र विचार को टोंकते अनुभव करते हैं। फिर आप देखेंगे कि वह शक्ति सदा आपकी सहायता कर रही है।

५—आराम-संयम के जीवन के नियम भोग-विलास के जीवन से अवश्य भिन्न होने चाहिए। इसलिये आपको अपना संग, अध्ययन, मनोरंजन के स्थान और भोजन सभी संयमित करना चाहिये।

आप भले और पवित्र आदमियों का संग-साथ ढूँढ़ें। कामुकता-पूर्ण उपन्यास और पत्रिकाएं आपको इदतापूर्वक छोड़ देनी चाहिए और उन रचनाओं को पढ़ना चाहिये जो संसार के लिये जीवन-प्राण हैं। समय पर काम देने और पथ-प्रदर्शन के लिए आपको एक पुस्तक सदैव के लिए सहचरी बना लेनी चाहिए।

आपको थियेटर और सिनेमा त्याग देना चाहिए। दिव्य-बहुलाव वह है जिससे हृदय की शान्ति मिले, वह आपसे वे-आपसे न हो जावे। इस लिए आपको उन भजन-मंडलियों में जाना चाहिए जहां शब्द और संगीत दोनों ही आत्मा की उन्नति करते हैं।

आप अपनी भूल धुस्काने के लिये भोजन करेंगे, जीभ के स्वाद के लिए नहीं। भोगी पुरुष खाने के लिये जीता है, संयमी पुरुष जीने के लिए खाता है। आप भड़कानेवाले मसालों, स्नायुओं को उत्तेजित करनेवाली शराब और सत्य और असत्य की भावना को मार ढालने-वाली नशीली चीजों का परित्याग कर दें। आपको अपने भोजन के समय और परिमाण नियमित कर लेने चाहिए।

६—जब आपको विषय-वासनाएं आपके धर दबोचने की धमकी दें तो आप अपने घुटनों के बल बैठ जायें और परमात्मा से सहायता के लिये पुकार लगायें। रामनाम हमारा अमोघ सहायक है। बाढ़ सहायक के लिये हिप-बाय लेना चाहिए अर्थात् ठंडे पानी से भरे हुए टब में अपनी टांगें बाहर निकालकर लेटना चाहिए। ऐसा करने से आपके विषय-वासनाएं शीघ्र ही शान्त होती दिखाई देंगी। यदि आप कमजोर न हों और सदैव लग जाने का भय न हो तो उसमें कुछ सितर ता घेरे रहें।

७—प्रातःकाल और शयन से पहले रात्रि के समय खुली हवा में तेज़ी से टहलने की कसरत कीजिये।

८—'शीघ्र सोना और शीघ्र जागना, मनुष्य को आरोग्य, धनवान और बुद्धिमान बनाता है'—यह प्रमाणित कहावत है। ६ बजे सोना और ४ बजे उठना अच्छा नियम है। खाली पेट सोना चाहिए। इसलिए आपका अन्तिम भोजन छह बजे शाम के बाद में होना चाहिए।

९—याद रखिये कि प्राणिमात्र की सेवा करने—और इस प्रकार ईश्वर की महत्ता और प्रेम प्रदर्शित करने के लिये मनुष्य परमात्मा का प्रतिनिधि है। सेवा-कार्य आपका एक मात्र सुख हो। फिर आपको जीवन में अन्य सुखों की आवश्यकता न रह जायेगी।

तरुणभारत-ग्रन्थावली

[सम्पादक—पंडित लक्ष्मीधर वाजपेयी]

स्थायीग्राहक बनने के नियम

१—इतिहास, जीवनचरित्र, सदाचार और नीति, विज्ञान, विविता, आस्थायिका, सुखचिपूर्ण नाटक, उपन्यास, इत्यादि विषयों के उत्तमोत्तम ग्रन्थ सुलभ मूल्य पर प्रकाशित करना इस ग्रन्थावली का मुख्य उद्देश्य है।

२—थाठ थाना प्रवेश-फीस भेजकर सब लोग इसके स्थायी ग्राहक बन सकते हैं।

३—स्थायी ग्राहकों को ग्रन्थावली के सब अगले और पिछले ग्रन्थ पौनी कीमत पर, यानी एक-चौथाई कमीशन काटकर, दिये जाते हैं। वे ग्रन्थावली के प्रत्येक ग्रन्थ को चाहे जितनी प्रतिपाँ, चाहे जितनी पार, पौने मूल्य पर ही प्राप्त कर सकते हैं।

४—कोई भी नवीन ग्रन्थ निकलने पर दस-बारह दिन पहले उसका धी० पी० भेजने की सूचना स्थायी ग्राहकों को दे दी जाती है। ग्राहकों को धी० पी० वापस नहीं करना चाहिए; क्योंकि इससे कार्यालय के व्यर्थ की हानि उठानी पड़ती है।

५—जिन ग्राहकों का धी० पी० तीन बार लगातार वापस आता है, उनका नाम स्थायी ग्राहकों से अलग कर दिया जाता है।

६—प्रत्येक मातृ-भाषा-हितैषी का परम पवित्र कर्त्तव्य है कि इस ग्रन्थावली के स्थायी ग्राहक बनकर हमारे इस शुभ-कार्य में सहायता को। क्योंकि हमारा उद्देश्य केवल पुस्तकों का व्यापार ही नहीं है; बल्कि हिन्दी-साहित्य में सुखचिपूर्ण ग्रन्थों का विस्तार करना हमारा मुख्य लक्ष्य है। हिन्दी-साहित्य की आवश्यकता को ही देखकर हम ग्रन्थों का चुनाव करते हैं।

—व्यवस्थापक

तरुणभारत-ग्रन्थावली-कार्यालय, दारागंज, प्रयाग

हमारी ग्रन्थावली की कुछ पुस्तकें

१-उपःपान

उपःकाल यानी तड़के उठकर नासिका श्रमवा मुख के द्वारा नलपान करने का विधान वैद्यक और योगशास्त्र में मिलता है। इस क्रिया के द्वारा वृद्ध मनुष्य भी युवा बन जाता है। इसकी विस्तृत विधि और इसके लाभ इस पुस्तक में विस्तारपूर्वक बतलाये गये हैं। बल प्रयोग के द्वारा स्वास्थ्य साधन करनेवाले सज्जनों को एक बार यह पुस्तक अवश्य पढ़ना चाहिए। मूल्य सिर्फ पांच आने।

२-इच्छाशक्ति के चमत्कार

मनुष्य यदि प्रबल संकल्पशक्ति धारण करे, तो संसार में कोई भी कार्य ऐसा नहीं है जो उसके लिए असम्भव हो। हम अपनी इच्छाशक्ति को किस प्रकार बढ़ा सकते हैं; और उससे शारीरिक मानसिक और अध्यात्मिक स्वास्थ्य किस प्रकार प्राप्त कर सकते हैं; यदि आप जानना चाहते हैं, तो इस पुस्तक को पढ़ें। मूल्य सिर्फ पांच आने।

३-भोजन और स्वास्थ्य पर महात्मा गान्धी

के प्रयोग

महात्माजी ने अपने जीवन के बहुत बड़े भाग को इन प्रयोगों में लगाया है, और प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने में भोजन का कदां तक प्रभाव है, और स्वास्थ्य के लिए किन किन बातों की मनुष्य को अनिवार्य आवश्यकता है, इत्यादि विषयों पर इस पुस्तक में बहुत अच्छा प्रकाश डाला गया है। आपको अपना जीवन उत्तम ढाँचे पर ढालने के लिए खाज्जिमी है कि आप इस पुस्तक को बार बार ध्यानपूर्वक पढ़ें। मूल्य सिर्फ बारह आने।

४-धर्मशिक्षा

पंडित लक्ष्मोधर वाजपेयी की लिखी हुई धर्मशिक्षा हिन्दी-संसार में बहुत प्रसिद्ध है। इसको हजारों कापियां निकल चुकी हैं। धृति, स्मृति, पुराण, उपनिषद्, महाभारत, गीता, दर्शन इत्यादि बड़े बड़े धर्म-ग्रन्थों का खूब अध्ययन कर के यह धर्मशिक्षा लिखी गई है। यह हिन्दू धर्म की कुञ्जी है। प्रत्येक घर में इसकी एक कापी अवश्य रहनी चाहिये। पौने तीन सौ पृष्ठ की बड़ी पोथी का दाम सिर्फ एक रुपया रखा गया है।

५-गार्हस्थ्यशास्त्र

डोमेस्टिक साइंस (Domestic science) पर हिन्दी में यह एक ही पुस्तक है। लगभग चालीस अध्यायों में घर-गृहस्था के प्रबन्ध पर इसमें पूरा पूरा प्रकाश डाला गया है। इसके भी तीन एडिशन निकल चुके हैं। बहु-वेटियों को उपहार में देने योग्य है। लगभग पौने तीन सौ पृष्ठ; और मूल्य वही एक रुपया। आप भी अपने घर में इस पुस्तक की एक प्रति अवश्य रखें। कन्या-पाठशालाओं में पारितोषिक देने के लिए भी यह पुस्तक बहुत उपयोगी है।

६-अपना सुधार

अंगरेजी में इंग्लिश सेल्फकल्चर बहुत प्रसिद्ध पुस्तक है। इसमें शारीरिक, मानसिक और आचरण-सम्बन्धी सुधार के अनुभवजन्य साधन बतलाये गये हैं। एक बार ही पुस्तक पढ़ जाने से मनुष्य के आचरण पर विजली का सा प्रभाव पड़ता है। नवयुवक और नवयुवतियों के लिए तो यह बहुत ही उपयोगी है। मूल्य सिर्फ दस आने।

७-सदाचार और नीति

आत्मनिरीक्षण, आत्मसंयमन, श्रद्धा, समाजनियम, ईश्वरभक्ति, परोपकार, इत्यादि धार्मिक और नैतिक विषयों पर सुन्दर विवेचन किया गया है। मनोरंजक दृष्टान्तों के द्वारा विषय को बहुत ही सरलता से समझाया है। मूल्य दस आने।

८-हमारा स्वर मधुर कैसे हो ?

स्वर-विज्ञान पर हिन्दीभाषा में यह एक ही पुस्तक है। यदि आप अपने स्वर को अत्यन्त कोमल और मधुर, कोमल की तरह, बनाव चाहते हैं, तो इस पुस्तक में बतलाई हुई तरकीबों पर अवश्य ध्यान करें। मूल्य सिर्फ १-) आने।

९-स्वास्थ्य और प्राणायाम (सचित्र)

अर्थात् श्वास-प्रश्वास के द्वारा शरीर में प्राण संचार करने के साधन। यदि आप बिना औषधि के ही पूर्ण आरोग्य के साथ सौ वर्ष तक जीवित रहने की अभिलाषा रखते हैं; तो इस पुस्तक को मंगाकर इसमें बतलाई हुई फसरतों का अभ्यास कीजिए। पुस्तक सचित्र है। मूल्य आगत मात्र सिर्फ १॥) ६० रुका गया है।

१०-हमारे बच्चे स्वस्थ और

दीर्घजीवी कैसे हों ?

हमारे बच्चे कमजोर क्यों पैदा होते हैं, माता-पिता किन नियमों का पालन करें कि जिससे मजबूत सन्तान पैदा हो; और पैदा होने के बाद बच्चों का पालन-पोषण कैसे किया जाय, कि वे अकाल में ही माल के माल में न चले जायें; और सुन्दर स्वस्थ जीवन के साथ दीर्घायु प्राप्त करें, इत्यादि बातें इसमें बड़ी योग्यता से बतलाई गई हैं। लेखक आयुर्वेद-विशारद पं० महेन्द्रनाथ पांडेय हैं। मूल्य सिर्फ ॥) आने।

पुस्तकें मिलने का पता:—

व्यवस्थापक, तरुण-भारत-ग्रन्थावली,

दारागंज, इलाहाबाद

निम्नलिखित पुस्तकें अवश्य

मँगाकर पढ़िये ।

इतिहास

१—रोम का इतिहास	॥१
२—ग्रीस का इतिहास	१२१
३—इटली की स्वाधीनता	॥१
४—फ्रांस की राज्यक्रान्ति	११
५—मराठों का उत्कर्ष	१॥१
६—सचित्र दिल्ली	॥११

जीवन-चरित्र

—महादेव गो० रानडे	॥११
—एब्राहम लिंकन	॥२१
—नेहरूद्वय (मोतीलाल जवाहरलाल)	॥१
—पं० जवाहरलाल नेहरू की विस्तृत			
जीवनो और व्याख्यान सजिद सचित्र	२१
५—	”	”	अंगरेजों में २१

नीतिधर्म

१—धर्मशिक्षा	११
२—गार्हस्थ्यशास्त्र	११
३—सदाचार और नीति	॥२१
४—अपना सुधार	॥२१
५—साहित्य-सीकर	११
६—सम्यवाद का सन्देश	॥१

स्वास्थ्य की पुस्तकें

- १—उपपान ...
- २—भोजन और स्वास्थ्य पर महात्मा गान्धी के प्रयोग ...
- ३—ब्रह्मचर्य पर महात्मा गान्धी के अनुभव ...
- ४—हमारा स्वर मधुर कैसे हो ? ...
- ५—दशदाशक्ति के चमत्कार ...
- ६—स्वास्थ्य और प्राणायाम (सचित्र) ...
- ७—हमारे घरे स्वस्थ और दीर्घजीवी कैसे हों ? ...
- ८—अहारशास्त्र ...

उपन्यास

- १—हृदय का कांटा ...
- २—मिखरा फूल ...
- ३—जीवन का मूल्य ...
- ४—फूलवाली ...
- ५—जीवन के चित्र ...
- ६—चिपटी खोपड़ी ...

मिलने का पता—

व्यवस्थापक, तरुण-भारत-ग्रन्थावली,

दारागंज, प्रयाग

तरुण-भारत-ग्रन्थावली सं० २०

भोजन और स्वास्थ्य पर महात्मा गांधी के प्रयोग



Mahatma's Experiments on
Diet and Health



प्रकाशक

तरुण-भारत-ग्रन्थावली-कार्यालय,
दारागंज, प्रयाग



प्रथम बार } सं० १६८६ वि० { मूल्य ॥॥ आने

निवेदन

महात्मा गान्धीजी आजकल सारे संसार में भारत की प्राचीन सभ्यता और संस्कृति के आदर्शरूप हैं। प्राचीन काल में हमारे देश के ऋषियों और मुनियों की शक्ति क्या थी, और उनका रहन-सहन, इत्यादि कैसा था, इसकी मूर्तिमान जागृत प्रतिमा हमारे सामने महात्मा जी ही हैं।

जीवन के प्रत्येक पहलू पर आपने अपने अनुभव से जो सिद्धान्त स्थिर किये हैं, वे हमारे लिए बिलकुल अपूर्व न होने पर भी, इस युग के लिए नवीन अवश्य हैं। उन में एक विलक्षण ज्योति है—वह प्रकाश है, जिससे हम अपने जीवन के लिए—इस पश्चिमी सभ्यता के प्रगाढ़ अंधकार में भी—सुगमतापूर्वक मार्ग पा सकते हैं।

अठारह वर्ष की अवस्था से ही महात्माजी अपने जीवन में “भोजन और स्वास्थ्य” के विषय में प्रयोग कर रहे हैं। अपने प्रयोगों पर यद्यपि उनको स्वयं अभी पूरा-पूरा सन्तोष नहीं हुआ है; परन्तु इस में तो कुछ भी सन्देह नहीं है कि प्राचीन ऋषियों के जो आदर्श हमारे शास्त्रों में लिखे हुए हैं, उनके निकट तक बहुत कुछ महात्माजी पहुँच गये हैं; और उनके प्रयोगों में सत्य की मात्रा, वर्तमान समय के किसी भी महापुरुष की अपेक्षा, अधिक है।

भोजन और स्वास्थ्य के सम्बन्ध में महात्माजी के जितने लेख अभी तक निकल चुके हैं, उन सब का इस पुस्तक में संग्रह किया गया है।

संग्रह करने का कार्य श्रोतुत केशवकुमार ठाकुर जी ने किया है। हमारा उद्देश्य सिर्फ इतना ही है कि महात्माजी के इन प्रयोगों से जनता अधिकाधिक लाभ उठावे। महात्माजी के लेखों की खास विशेषता यह है कि उन्होंने जो कुछ 'सत्य' समझा है, वही लिखा है; और योंही नहीं लिखा है कि जैसे अन्य लेखक, बिना अनुभव के ही, लिख माते हैं—परिणत पहले स्वयं जिस बात को उन्होंने किया है, उसी को जनता के सामने रखा है। अतएव उन विद्वत्, स्वानुभवपूर्ण होने के कारण हमारे लिए सर्वथा कल्याणकारी है।

प्रकाशक

विषय-सूची

—:०:—

पहला परिच्छेद—

(१) शरीर की रचना	१
(२) स्वास्थ्य	५

दूसरा परिच्छेद—

(१) भोजन	८
----------	-----	-----	-----	---

तीसरा परिच्छेद—(मादक द्रव्य)

(१) शराब और भाँग	१६
(२)—(३) अफीम, बोड़ी, तम्बाकू, सिगरेट	१८
(४) चाय, काफी, कोको	२१

चौथा परिच्छेद—

(१) भोजन के अन्य पदार्थ	२५
(२) फलाहार	२७
(३) घनस्पति	३१
(४) अनाज	३२
(५) नसाला	३६
(६) नमक	३७
(७) दूध	३८

पाँचवाँ परिच्छेद—

(१) भोजन की मर्यादा	४४
---------------------	-----	-----	-----	----

छठा परिच्छेद—

(१) अग्नि से अछूते आहार के प्रयोग	४४
(२) वनस्पति आहार	५६
(३) प्रयोग में कठिनाई	६०

सातवाँ परिच्छेद—

(१) हवा	६५
(२) उजैला	७६

(३) पानी ४२

आठवां परिच्छेद—

(१) ब्रह्मचर्य के प्रयोग ४३

(२) ब्रह्मचर्य का व्रत ४४

(३) ब्रह्मचर्य और स्वादेन्द्रिय ४५

(४) ब्रह्मचर्य और उपवास ४६

(५) ब्रह्मचर्य और मनोविकार ४७

नवां परिच्छेद—

(१) प्राकृतिक व्यायाम ४८

दसवां परिच्छेद—

(१) स्वास्थ्य और पोषाक १०३

ग्यारहवां परिच्छेद—(रोग और चिकित्सा)

(१) हवा के द्वारा १०८

(२) जल के द्वारा १११

(३) मिट्टी के उपचार १२१

बारहवां परिच्छेद—

(१) उदर और उसकी चिकित्सा १२५

(२) फफू, संग्रहणी, पेशिश, धवासीर १२८

तेरहवां परिच्छेद—(छूत के रोग)

(१) शीतला १३१

(२) छूत के अन्य रोग १४२

पहला परिच्छेद

१-शरीर की रचना

मिट्टी, जल, वायु, अग्नि और आकाश इन्हीं पाँच तत्वों से संसार बना हुआ है। इन्हीं पाँचों तत्वों को लेकर हमारे शरीर की भी रचना हुई है। इसका यह अर्थ है कि शरीर को सुस्थ और आरोग्य रखने के लिए इन पाँचों तत्वों की आवश्यकता है। स्वच्छ मिट्टी, स्वच्छ जल, स्वच्छ धूप, स्वच्छ वायु और स्वच्छ आकाश (खुले स्थान) का मिलना हमारे शरीर के लिए अत्यन्त आवश्यक है। इन तत्वों में से एक तत्व का भी न मिलना हमारे अस्वस्थ होने का कारण होता है। जिस तत्व की जिस परिमाण में आवश्यकता है, उस तत्व का उस परिमाण में मिलना ही हमारे शरीर का स्वास्थ्य है।

हड्डी, मांस, रक्त और चर्म से हमारा शरीर बनता है। हड्डियाँ हमारे शरीर के ढाँचे का आधार हैं। उन्हीं के बल पर हम खड़े होते हैं, चलते फिरते हैं। हड्डियाँ ही हमारे शरीर के कोमल अंगों की रक्षा करती हैं। हमारे मस्तक की हड्डियाँ

(३) पानी

आठवाँ परिच्छेद—

- (१) ब्रह्मचर्य के प्रयोग १०
(२) ब्रह्मचर्य का व्रत १०
(३) ब्रह्मचर्य और स्वादेन्द्रिय ११
(४) ब्रह्मचर्य और उपवास ११
(५) ब्रह्मचर्य और मनोविकार ११

नवाँ परिच्छेद—

- (१) प्राकृतिक व्यायाम ११

दसवाँ परिच्छेद—

- (१) स्वास्थ्य और पोशाक ११

ग्यारहवाँ परिच्छेद—(रोग और चिकित्सा)

- (१) हवा के द्वारा १०८
(२) जल के द्वारा १११
(३) मिट्टी के उपचार ११३

बारहवाँ परिच्छेद—

- (१) ज्वर और उसकी चिकित्सा १२१
(२) कब्ज, संग्रहणी, पेचिश, पवासीर १२८

तेरहवाँ परिच्छेद—(छूत के रोग)

- (१) शीतला १३१
(२) छूत के अन्य रोग १३२

पहला परिच्छेद

१-शरीर की रचना

मिट्टी, जल, वायु, अग्नि और आकाश इन्हीं पाँच तत्वों से संसार बना हुआ है। इन्हीं पाँचों तत्वों को लेकर हमारे शरीर की भी रचना हुई है। इसका यह अर्थ है कि शरीर तो सुस्थ और आरोग्य रखने के लिए इन पाँचों तत्वों की आवश्यकता है। स्वच्छ मिट्टी, स्वच्छ जल, स्वच्छ धूप, स्वच्छ वायु और स्वच्छ आकाश (खुले स्थान) का मिलना हमारे शरीर के लिए अत्यन्त आवश्यक है। इन तत्वों में से एक तत्व का भी न मिलना हमारे अस्वस्थ होने का कारण होता है। जिस तत्व की जिस परिमाण में आवश्यकता है, उस तत्व का उस परिमाण में मिलना ही हमारे शरीर का स्वास्थ्य है।

हड्डी, मांस, रक्त और चर्म से हमारा शरीर बनता है। हड्डियाँ हमारे शरीर के ढाँचे का आधार हैं। उन्हीं के बल पर हम खड़े होते हैं, चलते फिरते हैं। हड्डियाँ ही हमारे शरीर के कोमल अंगों की रक्षा करती हैं। हमारे मस्तक की हड्डियाँ

हमारे मस्तिष्क की और पसलियाँ हमारे हृदय तथा फेफड़े की रक्षा करती हैं। डाक्टरों की गणना के अनुसार हमारे शरीर में २३८ हड्डियाँ हैं। हड्डियों का ऊपरी भाग कठोर और भीतरी भाग पोला तथा नरम होता है। हड्डियाँ जहाँ एक दूसरे से जुड़ती हैं, वहाँ मज्जा का परदा होता है। यह मज्जा भी नरम हड्डियों में ही गिनी जाती है।

हमारे दाँत भी हड्डी के हैं। लड़कपन में दूध के दाँत होते हैं। कुछ समय में वे गिर जाते हैं और उनके स्थान पर जो दाँत निकलते हैं, वे मजबूत, स्थायी और धुँपाये तक रहने वाले होते हैं। दूध के दाँत छै और आठ महीने के बाद निकलने लगते हैं और दो-ढाई वर्ष की अवस्था तक प्रायः निकल आते हैं। इनके गिर जाने पर जो स्थायी दाँत निकलते हैं, वे श्रव के दाँत कहलाते हैं। वे पाँच वर्ष की अवस्था से निकलने लगते हैं और सत्रह तथा पच्चीस वर्ष की अवस्था तक पूरे होते रहते हैं। दाढ़ों सब से पीछे निकलती हैं।

अपने शरीर में मांस के ऊपर ढके हुए चमड़े को छूने से हमको बहुत स्थानों पर मांस का लचलचापन अनुभव होता है। मांस की इस अवस्था को स्नायु कहते हैं। इन्हीं के द्वारा हम अपने हाथ-पैर सिकोड़ते हैं, फैला सकते हैं। अपने जपड़ों को चलाते हैं। आँखों को बन्द करते हैं।

हम इस पुस्तक में शरीर-सम्यग्धी विशेष जानकारी का वर्णन नहीं करना चाहते और ऐसा करने के लिए हमें ज्ञान

तथा अनुभव भी नहीं है। अतः एव इसमें हम उन्हीं बातों का उल्लेख करना चाहते हैं जिनको हम स्वयं मली भाँति समझ चुके हैं। सब से पहले हम शरीर के मुख्य मुख्य भागों का वर्णन करना चाहते हैं। शरीर का सब से मुख्य भाग पाकाशय प्रणवा मेदा है। इसकी थोड़ी सी भी त्रुटि से हमारे सारे शरीर में शिथिलता आ जाती है। प्रायः ऐसा होता है कि पाकाशय पर हम इतना अधिक भार लाद देते हैं जिसको पचाने के लिए उसमें शक्ति नहीं होती। पाकाशय का काम है कि हम जो भोजन करें, वह उसको पचाने का काम करे। पाकाशय, हमारे शरीर के लिए, वही काम करता है, जो रेलगाड़ी के लिए इंजिन करता है। पाकाशय, हमारी पसलियों के भीतर धाईं ओर होता है। इसके द्वारा हमारे काये हुए पदार्थों को अनेक क्रियाएँ होती हैं, और उनसे अनेक रस तैयार होते हैं। ये रस उन पदार्थों के तत्त्व हैं, जिनको हम भोजन के रूप में खाते हैं। भोजन के पदार्थों में जो अंश निकम्मा होता है, वह मल-मूत्र के रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है। इसके ऊपरी भाग में, कलेजे का धार्या भाग है। मेदे (पाकाशय) के धाईं ओर तिल्ली है। कलेजा पसलियों के भीतर दाहिनी ओर है। इसके द्वारा रक्त की सफाई होती है और पित्त का जन्म होता है। यह पित्त पाचन क्रिया के लिए बहुत उपयोगी है।

पसलियों के नीचे, खाली जगह में, अन्तःकरण अथवा पाकाशय और फेफड़े हैं। अन्तःकरण की थैली दोनों फेफड़ों

के बीच, यार्ड शोर रहती है। छाती में दाहिनी और बाईं ओर की कुल मिलाकर २४ हड्डियाँ हैं। गॉचवीं और छठी पसल के बीच में कलेजे की धुरधुरकाहट होती है। छाती के दाहिने और बाईं ओर दो फेफड़े होते हैं। श्वास की नली के साथ इनका सम्बन्ध होता है। इनमें हवा भरी रहती है। फेफड़ों से रक्त की शुद्धि होती है। जब हम सांस लेते हैं, तब वायु श्वास की नली के द्वारा हमारे फेफड़ों में पहुँचती है। हमें सदा नाक से सांस लेना चाहिए। नाक से जो हवा जाती है वह गर्म होकर फेफड़ों में पहुँचती है। मुँह के द्वारा सांस लेना बड़ा हानिकारक होता है। मुँह केवल भोजन करने के लिए है। सांस हमेशा नाक से ही लेना चाहिए।

हमारे शरीर में जो रक्त प्रवाहित होता है, उसके द्वारा हमारा पोषण होता है। यह भोजन में से पोषणकारक अंश को खींच लेता है और निरूपयोगी भाग को मलमूत्र के रूप में बाहर कर देता है। हमारे शरीर को गर्म रखता है। शरीर की नलियों और नसों के द्वारा रक्त सदा दौड़ा करता है। रक्त की गति के कारण ही हमारी नाड़ी एक मिनट में लगभग बहत्तर बार गति करती है। यन्त्रों की नाड़ी तेज़ चलती है और वृद्धों की सुस्त।

रक्त को शुद्ध करने का सब से अच्छा साधन है वायु। शरीर में चकर लगाकर जो रक्त फेफड़ों में जाता है, वह निकम्मा हो जाता है। उसमें विषाक्त पदार्थ उत्पन्न हो जाते हैं। जो हवा भीतर जाती है, वह इस विषाक्त अंश को

खींच लेती है। अपनी प्राणवायु रक्त में छोड़ देती है। यह क्रिया सदा होती रहती है। जो वायु भीतर जाती है, वह रक्त के विषाक्त अंश को लेकर बाहर आ जाती है; और फेफड़ों में पहुँचा हुआ रक्त प्राणवायु को पा कर फिर शरीर में चक्कर लगाना आरम्भ कर देता है। यहाँ पर यह बात स्पष्ट प्रकट हो जाती है कि जो साँस हमारे शरीर से निकल कर बाहर आती है, वह कितनी विषमयी होती है।

२-स्वास्थ्य

प्रायः लोग स्वस्थ उसी मनुष्य को समझते हैं जो पेट-भर भोजन करता है, खूब चलता-फिरता है और किसी वैद्य या डाक्टर के यहाँ नहीं जाता। किन्तु विचार करने से मालूम होता है कि ऐसा सोचने में लोग भूल करते हैं। ऐसे मनुष्यों की कमी नहीं है कि जो खाते-पीते और चलते-फिरते हैं; किन्तु फिर भी वे रोगी हैं। वे अपनी बीमारी की परवा नहीं करते और अपने आपको नीरोग समझते हैं। बिल्कुल नीरोग मनुष्य संसार में बहुत थोड़े मिलेंगे।

एक अंगरेज़ लेखक का कहना है कि नीरोग उन्हीं मनुष्यों को कहना चाहिए जिनके शुद्ध शरीर में शुद्ध मन का वास होता है। मनुष्य केवल शरीर ही तो नहीं है। शरीर तो उसके रहने की जगह है। शरीर, मन और इन्द्रियों का ऐसा घना सम्बन्ध है कि इनमें किसी एक के बिगड़ने पर बाकी

नीरोग नहीं हैं। मृत्यु हमारे जीवन का परिवर्तन मात्र है जो सृष्टि के नियमानुसार हमारे लिए स्वास्थ्य में सुखदायी होना चाहिये। ऊपर की पंक्तियों में जिस स्वास्थ्य का वर्णन किया गया है, उस को प्राप्त करना हमारा कर्तव्य है।

दूसरा परिच्छेद

१-भोजन

हवा, पानी और अन्न—यही तीनों चीजें हमारी खुराक हैं। फिर भी हम लोग साधारण रूप में अनाज को ही खुराक मानते हैं। हम लोग अनाज में केवल दानों की ही गिनती करते हैं। गेहूँ, चावल इत्यादि न खानेवालों को हम अनाज खानेवाले नहीं मानते। यह तो मानी हुई बात है कि हवा सब से पहली खुराक है। इसके बिना काम नहीं चल सकता। यह इतनी जरूरी खुराक है जिसको हम जाने बिना जाने सदा खाया करते हैं। पानी हवा से घट कर है। किन्तु अनाज से बढ़कर। इसीलिए प्रकृति का प्रयत्न है कि पानी अनाज की अपेक्षा अधिक सरलता से मिल सकता है। अनाज तीसरी यानी आखिरी दर्जे की खुराक है।

अन्न के सम्यन्ध में अधिक मीमांसा करना एक असाधारण काम है। कौन-सा अन्न कब और कितना खाना चाहिये, इस विषय में बहुत मतभेद है। लोगों की रीतियाँ

भिन्न भिन्न हैं। एक हो अन्न का प्रभाव भिन्न भिन्न लोगों में भिन्न भिन्न प्रकार से होता है। ऐसी अवस्था में निश्चित रूप से कुछ कहना बड़ा कठिन है और इतना कठिन जो लगभग असम्भव है। संसार के कितने ही स्थानों में मनुष्य को मार कर मनुष्य उसका मांस खाते हैं। यह भी उनका अन्न है। कितने ही केवल दूध पर निर्वाह करते हैं। दूध ही उनके लिए अनाज है। कितने ही जीव मैला खाते हैं। मैला ही उनका अनाज है। ऐसी अवस्था में अन्न का अधिक विश्लेषण करना और उसके सम्बन्ध में कुछ निश्चित बात कहना असम्भव ही है।

अनाज कौन सा खाना चाहिए, इस प्रश्न का ठीक ठीक उत्तर देना यद्यपि कठिन है, फिर भी इस विषय पर विचार करना प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है। यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि अनाज के बिना किसी मनुष्य का काम नहीं चल सकता। इस लिए केवल अनाज प्राप्त करने के हेतु हमको सैकड़ों दुःख सहन करने पड़ते हैं। ऐसी अवस्था में यह विचार अत्यन्त आवश्यक हो जाता है कि हम अनाज क्यों खाते हैं? इसके द्वारा हम ठीक ठीक इस बात का विचार कर सकेंगे कि हमें कौन सा अनाज खाना चाहिए। यह बात तो सब लोग मानेंगे ही कि लाख में निन्नानवे हजार बी सौ निन्नानवे मनुष्य तो केवल स्वाद के लिए खाना खाते हैं। इसकी वे परवा नहीं करते कि खाने के बाद हम बीमार पड़ेंगे अथवा अच्छे रहेंगे। न जाने कितने आदमी तो ऐसे

देखे जाते हैं जो अधिक खा सकने के लिए जुलाब लेते हैं अथवा पाचक चूर्णों का प्रयोग करते हैं। कितने ही लोग स्वादिष्ट चीजों को ठूँस ठूँस कर पेट में भर लेते हैं और उसके बाद कैं करके उसको पेट से निकाल देते हैं। इस प्रकार वे तुरंत ही फिर खाने के लिए तैयार हो जाते हैं। कुछ तो ऐसे आदमी होते हैं जो एक ही बार में इतना अधिक खा लेते हैं कि फिर उनको दो दो दिनों तक भूख नहीं लगती। कितने ही आदमी खाते-खाते इतना अधिक खा जाते हैं जे खा लेने के बाद मरते देखे गये हैं। ये सब बातें मैंने अपनी आँखों देखी हैं। मैंने अपने ही जीवन में न जाने कितने प्रकार की बातें देखी हैं, जिनमें से बहुतों की याद आने से हँसी आती है और बहुतों को देख करके लज्जित होना पड़ता है। एक समय था जब मैं सबेरे चाय पीता था, दो तीन घंटे के पश्चात् नाश्ता करता था। दोपहर को एक बजे भोजन करता था, फिर तीन बजे चाय पीता था और अन्त में सन्ध्याकाल, लगभग छः सात बजे फिर पूरा भोजन करता था। उस समय मेरी अवस्था थड़ी करुणाजनक थी। शरीर पर दूषित मौसम खूब लदा रहता था। दवा की धोतल सदा पास रहती थी। अधिक खा सकने के लिए प्रायः जुलाब लेता था, और उसके बाद ताकत के लिए दवाइयाँ पीता था। ये सब बातें प्रायः हुआ करती थीं। उस समय मुझ में काम करने की जितनी शक्ति थी, उससे तिगुनी शक्ति। इस समय—जबकि मेरी उमर ढल रही है—मौजूद है। उस समय जैसी मेरी

अवस्था थी, वैसी अवस्था करुणाजनक होती है। और यदि गम्भीरता के साथ उस पर विचार करें तो वह अवस्था अधिक पापपूर्ण और घिक्कार योग्य मालूम होगी।

मनुष्य न तो खाने के लिए पैदा हुआ है और न यह खाने के लिए जीता ही है। यदि वह अपने उत्पन्न करनेवाले को पहचानने के लिए उत्पन्न हुआ है और वह इसी काम के लिए जीता है। यह पहचान शरीर की सहायता के बिना नहीं हो सकती। और खुराक के बिना शरीर का निर्वाह नहीं हो सकता। इसीलिए हमको खाने की आवश्यकता है। हमारे जीवन की यह बहुत ऊँची मीमांसा है। आस्तिक स्त्री-पुरुषों के लिए इतना विचार काफी है। नास्तिक भी मानते हैं कि हमें जीवित रहने के लिए उतना ही भोजन करना चाहिए, जितने से हम स्वस्थ और निरोग रह सकें।

पशु-पक्षियों को देखिये, वे स्वाद के लिए नहीं खाते। वे हूँस हूँस कर भोजन से पेट को नहीं भरते। भूख लगने पर ही वे भूख भर खाते हैं। वे अपना भोजन पकाते नहीं हैं, प्रकृति के बनाये और तैयार किये हुए पदार्थों को खा कर सुखी हो जाते हैं। क्या मनुष्य ही स्वाद के लिए पैदा हुआ है? उन जानवरों में गरीब और अमीर—कोई-कोई दिन में दस बार खानेवाले, और कोई-कोई एक बार भी न पानेवाले, नहीं दिखाई देते। ये बातें केवल मनुष्य जाति में ही हैं। फिर भी हमें जानवरों से अधिक बुद्धिमान होने का घमंड है। इससे सिद्ध होता है कि यदि हम पेट को परमेश्वर मानकर उसकी

पूजा में जिन्दगी बितावें तो हम पशु-पक्षियों से अधिक ये-समझ और बढ़तर हैं।

भली भाँति विचार करने से मालूम होगा कि भूठ, चोरी और धोखा आदि पापों का मुख्य कारण हमारी स्वादेन्द्रिय की स्वतंत्रता ही है। स्वाद को घश में रखने से दूसरे बुराईयों का नाश करना हमारे लिए बहुत आसान हो जाता है। लेकिन यहाँ तो हम खूब खाना और खादिए पदार्थों का खाना पाप नहीं समझते। चोरी करने, व्यभिचार करने और भूठ बोलने पर लोग हमसे घृणा करते हैं। इस पर अनेक नैतिक ग्रंथ भी लिखे गये हैं। किन्तु जिनकी स्वादेन्द्रिय घश में नहीं है, उन पर कहीं कुछ नहीं लिखा गया। मानो इस विषय का नीति-अनीति से कोई सम्बन्ध ही नहीं है। इसका प्रधान कारण यह है कि सभी एक ही नाश पर बैठे हैं। सभी जीम के गुलाम हैं। जब देसी अघस्या है तब कैसे हम दूसरे की बुराई पर हँस सकते हैं। भला एक चोर कहीं दूसरे के काम पर हँसता है ? हमारे पुरुष-पुरुष भी स्वादेन्द्रिय को अपने घश में नहीं कर सकते। या यों कहिए कि स्वाद में उन्हें दोष दिखाई ही नहीं पड़े। बस, इतना लिख दिया कि अपनी इन्द्रियों को घश में रखने के लिए जहाँ तक हो सके, मिताहारी होना चाहिए। पर यह नहीं लिखा कि स्वाद के कारण और कितनी बुराईयाँ पैदा हो जाती हैं। सब लोग चोर, ठग, और व्यभिचारी मनुष्य को अपने समाज में कभी रहने न देंगे, किन्तु वे सभ्यताभिमानों

लोग साधारण मनुष्य से सौगुना अधिक स्वाद लेते हैं। और इसे बुरा नहीं समझते ! आजकल बड़प्पन का अनुमान घाली से किया जाता है। जैसे डाकुओं के घर के लोग डाका डालने के काम को बुरा नहीं समझते, वैसे ही हम सब लोग, स्वादेन्द्रिय के गुलाम होने के कारण, उसको बुरा नहीं समझते। पहले उसमें आनन्द मानते हैं। व्याह-शादी में हम लोग, स्वाद ही के लिए, भोजन करते-कराते हैं। किसी आदमी के मरने पर भी हम स्वाद के भिन्न-भिन्न कर्मकाण्ड मनाते हैं। रघोद्वार आया कि पकवान और मिष्ठान्न बनने लगे। मेहमान आया कि कड़ाही चढ़ी। कोई भी काम हुआ, जब तक पड़ोसियों, सम्बन्धियों और मित्रों-स्नेहियों को खूब पेट भर भर कर खाने को न दिया जाय तब तक यह निम्दा के योग्य समझा जाता है ! निर्मम्वित लोगों को जब तक ठूँस-ठूँस कर भोजन न कराया जाय, तब तक काँजूसी साबित होती है। स्कूलों की छुट्टियाँ आयीं कि पूड़ी-कचौड़ी छनने लगीं। हम यह तो जानते ही हैं कि शतवार के दिन खूब छककर और ठूँस-ठूँस कर भोजन करेंगे ! इस प्रकार हमारे जीधन का जो दोष है, उसको हमने समझदारी और सौभाग्य की घात समझ रखी है ! भोजन की तैयारी में हमने जो-जो ढोंग शामिल कर लिये हैं, उनसे मालूम होता है कि हम अपने आपको बहुत ऊँचा समझने लगे हैं। हमारे जीधन का यह अंधकार पढ़ता जाता है। इस लिए प्रत्येक मनुष्य को इस प्रश्न पर खूब विचार करना चाहिये।

तोसरा परिच्छेद

मादक द्रव्य

१-शराब और भांग

हमें कौन सी चीज़ें खानी चाहियं, इसका निर्णय करने के पछिले हमें यह जान लेना चाहिय कि कौन सी चीज़ें खानी चाहियं। मुख के द्वारा खानेवाली चीज़ों की गिनती यदि हम अनाज में करें तो शराब, धीड़ी, तम्बाकू, भांग और काफ़ी, कोको तथा मसाला इत्यादि भी अनाज ही हैं। मुझे अपने अनुभव से मालूम हुआ है कि ये सब चीज़ें छोड़ने के लायक हैं। इनमें से कुछ चीज़ों का अनुभव तो मैंने स्वयं किया है और कुछ के सम्बन्ध में मैंने दूसरों के अनुभवों से लाभ उठाया है।

शराब और भांग को संसार के सभी घमों ने दूषित ठहराया है। फिर भी शायद ही कोई उनके पीने से परहेज करता हो। शराब से हज़ारों घर धूल में मिल गये। लाखों आदमियों का सत्यानाश हो गया। शराबी को किसी बात का ज्ञान नहीं रहता। प्रायः वह माता, खी और लड़की का भेद तक भूल जाता है। शराब से मनुष्य का भेदा जल जाता

है। अंत में वह पृथ्वी का भार-मात्र हो जाता है। शराबी मोरियों में पड़े नज़र आते हैं। एक अच्छा मनुष्य भी शराब के कारण कौड़ी का तीन हो जाता है। इस वयसन से घिरे हुए मनुष्य, होश-हवास ठीक होते हुए भी, निरुत्से होते हैं। मन पर उनका अधिकार नहीं होता, सदा शेल-चिल्लियों के से मनसूये घांचा करते हैं। इसलिए शराब और उसकी सगी सहन भांग—दोनों चीज़ें छोड़ देने के योग्य हैं। इसमें कभी किसी का मतभेद नहीं हो सकता। कुछ लोगों का कहना है कि दवा की भांति शराब के पीने में कोई हर्ज नहीं। परन्तु असल में इसकी भी ज़रूरत नहीं। शराब के भाण्डार-योरप-के डाकड़ों की भी यही राय है। पहले अनेक बीमारियों में शराब काम में आती थी; परन्तु वहाँ पर अब बिल्कुल ही पंद हो गई है। असल में तो दवा की दलील ही निराधार है। शराब के पक्षपाती दिखाना चाहते हैं कि जब शराब दवा के काम में आ सकती है, तो उसको पीने के काम में लाना क्यों पुरा है? परन्तु यिष भी तो दवा की भांति काम आता है तो भी कोई उसे भोजन की भांति बरतने का विचार तक नहीं करता। हो सकता है, कुछ बीमारियों में शराब से लाभ पहुँचता हो; पर उससे हानि इतनी अधिक हो चुकी है कि विचारवान् मनुष्य को चाहिए कि जान जाने दे; परन्तु शराब को दवा के स्थान पर भी काम में न लावे।

जिस शराब से सैकड़ों मनुष्यों की भीषण हानि होती है, उसके द्वारा शरीर का कोई लाभ न हो, यही ज़्यादा अच्छा

है। हिन्दुस्तान में लाखों मनुष्य ऐसे हैं, जो वैद्य के कहने पर भी शराब नहीं पीते। वे शराब पीकर, अथवा अपनी समझ में बुरी चीजों का प्रयोग कर, जीना अच्छा नहीं समझते।

२-अफीम

अफीम का विचार भी शराब के साथ ही करना चाहिए। अफीम का नशा शराब से भिन्न है। फिर भी, उससे शराब से कम बुराई नहीं होती। अफीम के फेर में पड़कर चीन जैसे बड़े राष्ट्र की प्रजा पाई हुई स्वाधीनता खो बैठी। हमारे जागीरदार भी अफीम के चंगुल में पड़कर अपनी-अपनी जागीरों से हाथ धो बैठे।

३-बीड़ी, तम्बाकू, सिगरेट

शराब, भांग और अफीम की बुराईयाँ तो साधारण पाठकों की समझ में भी आसानी से आ जाती हैं; परन्तु बीड़ी और तम्बाकू तथा सिगरेट की बुराई सहज ही लोगों की समझ में नहीं आती। बीड़ी और तम्बाकू ने मनुष्य जाति पर अपना ऐसा असर जमा रखा है कि उसके मिटने में एक जमाने की ज़रूरत है। छोटे-बड़े सभी इसके फेर में पड़े हैं। अच्छे मलेमानस भी बीड़ी सिगरेट का व्यवहार करते हैं। इनके पीने में किसी प्रकार की लज्जा का अनुभव नहीं किया जाता। मित्रों की खातिर करने में ये बीड़ी ही खाल तौर पर इस्तेमाल की जाती हैं। दिन पर दिन इनका प्रचार

बढ़ता जाता है। सर्वसाधारण को इस बात की खबर नहीं कि सिगरेट का व्यसन बढ़ाने के लिए सिगरेट के व्यापारी लोग, उसकी बनावट में, हजारों तरकीबें लड़ाते हैं। तम्बाकू में अनेक प्रकार के सुगंधित तेज़ाब छिड़कते हैं और प्रफ़ीम का पानी मिलाते हैं। इससे सिगरेट हम पर अधिक अधिक अधिकार जमाता जाता है। उसके लिए विज्ञापनबाज़ी में हजारों पौंड खर्च किये जाते हैं। योरोप में सिगरेट-कम्पनियाँ अपने छापेखाने चलाती हैं, घाइस्कोप खरीदती हैं, अनेक प्रकार के इनाम बाँटती हैं, लाटरियाँ निकालती हैं और नाटिसबाज़ी में पानी की तरह पैसा बहाती हैं। इसका यह फल हुआ है कि छिरियों को भी सिगरेट पीने की आदत पड़ गई है। सिगरेट पीने पर कवितायें भी बनाई गई हैं। उन कविताओं में सिगरेट को गरीब-निवाज़ (दीन-बन्धु) की उपमा दी गई है।

सिगरेट तम्बाकू से होनेवाली हानियों की गिनती नहीं हो सकती। सिगरेट पीनेवाले मनुष्य का व्यसन इतना अधिक बढ़ जाता है कि वह बिना किसी की परवाह किये, दूसरे के घर में बिना आज्ञा ही सिगरेट का धुआँ निकालने लगता है। उसको किसी की परवाह नहीं होती।

देखा गया है कि सिगरेट और तम्बाकू पीनेवाला मनुष्य इन चीज़ों की प्राप्ति के लिए बहुतेरे अपराध तक कर बैठता है। लड़के माता पिता के पैसे चुराते हैं। जेल में कैदी बहुत जोखिम उठाकर सिगरेट रखते हैं। भोजन के बिना तो काम

चल भी जाता है ; किन्तु सिगरेट बिना नहीं चल सकता। लड़ाई में सिगरेट पीनेवाले, सिपाहियों को सिगरेट नहीं मिलता, तो वे ढीले पड़ जाते हैं, फिर किसी काम के नहीं रह जाते।

सिगरेट पर स्वर्गीय टाल्स्टाय ने लिखा है, कि एक मनुष्य के मन में अपनी स्त्री के खून करने का विचार आया। लुरा निकाला, चलाने को तैयार हुआ। इसके साथ ही वह पछताया और पीछे हट गया, फिर सिगरेट पीने बैठ गया। सिगरेट के नशे से उसकी बुद्धि पर पर्दा पड़ गया। उसके बाद उसने अपनी स्त्री का खून किया। महारमा टाल्स्टाय तम्बाकू को एक सूक्ष्म प्रकार का, और कई अंशों में शराब से भी घुरा, नशा मानते थे।

सिगरेट का खर्च भी कुछ कम नहीं। कुछ मनुष्यों को चुस्ट के पीछे पांच पाँड प्रति मास अर्थात् ७५ रुपये तक खर्च करते हैं। अपनी आँखों से देखा है। सिगरेट से पावन-शक्ति कम हो जाती है। भोजन का स्वाद नहीं मिलता। अन्न फीका मालूम होता है। इसलिए उसमें मसाला-इत्यादि डालना पड़ता है। सिगरेट पीनेवालों की साँस से बदबू निकलने लगती है। उसका धुँवाँ हवा को घिगाड़ता है। कितनी ही बार मुँह में फफोले पड़ जाते हैं। मसूड़े और दाँत काँसे या पीले पड़ जाते हैं। कितने ही लोगों को इस से भी भयंकर बीमारियाँ हो जाती हैं। समझ में नहीं आता कि शराब के निन्दक सिगरेट क्यों पीते हैं। सिगरेट का ज़हर

सूक्ष्म होता है। कदाचित् इसीलिप् उसका प्रयोग करते हैं। जो नीरोग रहना चाहते हैं, उन्हें सिगरेट पीना ज़रूर छोड़ देना चाहिए।

शराब, तम्बाकू, बीड़ी और भांग इत्यादि व्यसन हमारे शरीर का आरोग्य हर लेते हैं। मन और धन के आरोग्य का भी हरण करते हैं। इनसे हमारे आचरणों का नाश होता है और हम व्यसनों के गुलाम बन जाते हैं।

४—चाय, काफी, कोको

लोगों के मन में यह बैठना बहुत कठिन जान पड़ता है कि चाय, काफी और कोको बहुत बुरी चीज़ें हैं। लेकिन यह मानना ही पड़ेगा कि ये चीज़ें बुरी हैं। इनमें एक विशेष प्रकार का नशा होता है। यदि चाय और काफी के साथ दूध-शकर न हो, तो उनमें कुछ भी पुष्टि का अंश नहीं होता। केवल चाय और काफी पर जीवधन-निर्वाह करके कितने ही प्रयोग किये गये। सिद्ध यह हुआ कि इनमें खून बढ़ानेवाली चीज़ें बिल्कुल नहीं हैं। हम लोग कुछ वर्ष पहले साधारण तौर पर चाय और काफी नहीं पीते थे। कहीं किसी विशेष अवसर पर या दवा में इसका प्रयोग कर लेते थे। परन्तु अब, नई रोगशक्ती के कारण, चाय और काफी साधारण घस्तुये बन गई हैं। अब तो हम केवल मिलने के लिए आनेवाले मेहमानों को भी ये घस्तुये पिलाते हैं—चाय की पत्तियां देते हैं। लार्ड कर्जन के शासनकाल से तो चाय ने और भी अपने

पैर-फैला दिये हैं। उन्होंने चाय के व्यापारियों को उत्तेजना दे-देकर चाय का प्रचार घर-घर कर दिया और जहाँ पहले लोग आरोग्यकारक चीजों का प्रयोग करते थे, वहाँ अब उनकी जगह रोग बढ़ानेवाली चाय का प्रयोग करते हैं।

कोको बहुत नहीं फैला। क्योंकि वह चाय से कुछ मँडगा पड़ता है। सोमाग्य से हम लोगों को इसका परिचय बहुत कम है। फिर भी फैशनेबुल घरों में उसकी पूर्ण सत्ता है।

चाय, काफी और कोका, तीनों चीजें पाचन-शक्ति को कम करनेवाली हैं। ये नशे की चीजें हैं। क्योंकि जिन्हें व्यसन पड़ जाता है, वे उनको छोड़ नहीं सकते। लेखक खुद भी चाय पीता था। यदि चाय के समय मुझे चाय न मिलती थी, तो आलस्य मालूम होता था। यह नशे की पक्की निशानी है। एक उत्सव में लगभग ४०० जियाँ और बच्चे इकट्ठे हुए थे। प्रबन्धकों ने तय कर लिया था कि इनको चाय या काफी न देनी चाहिये। जो जियाँ आई थीं उन्हें चार बजे चाय पीने की अनूक आदत थी। प्रबन्धकों को खबर मिली कि औरतों को चाय न मिलेगी तो वे बंमार पड़ जायँगी, चल-फिर न सकेंगी। यह वृथा जानकर प्रबन्धकों को प्रबन्ध बदल देना पड़ा। चाय बन ही रही थी कि शोर मच गया, चाय जल्दी चाहिये। औरतों का माथा चढ़ा हुआ था। उन्हें एक-एक पल एक-एक महीना मालूम होता था। चाय मिलने पर उनके चेहरे खिल गये और उनको हंसा आ गया। यह एक सच्ची घटना है। एक स्त्री को चाय से

इतना नुकसान पहुँचा था कि उसे खाना हज़म नहीं होता था। सिर सदा दुखता रहता था। उसके बहुत दवा करने पर भी इसकी यह तकलीफ न गई। लेकिन जब से उसने अपने मन को धन में करके चाय का पीना छोड़ दिया तब से उसकी तबीयत अच्छी रहने लगी। इंग्लैण्ड की वेटरसी म्युनिसिपैलिटी के एक डाक्टर ने अनुसन्धान करके बताया है कि इन इलाक़े की हज़ारों स्त्रियों के शान-तन्तुओं में दर्द होने का कारण उनका व्यसन है। चाय से मनुष्यों के आरोग्य बिगड़ने के बहुतेरे प्रमाण मुझे मिल चुके हैं। मेरा पक्का मत है कि चाय से आरोग्य को बहुत हानि पहुँचती है। काफ़ी के सम्बन्ध में एक दोहा प्रचलित है—

“कफ़ छाटे, वादी हरे, फरे धातु-यज्ञ छोन।

रक्तहि पानी सम करे, दो गुन अवगुन तीन ॥”

यह ठीक है कि काफ़ी में कफ़ और वादी दूर करने की शक्ति है। लेकिन यही गुण और चीज़ों में भी तो मौजूद हैं। केवल इन्हीं गुणों को ग्रहण करने के लिए यदि प्रदरक का रस पिया जाय तो आवश्यकता पूरी हो सकती है। इस बात का खयाल रखना चाहिए कि हमारे शरीर में चौर्य ही सब से अमूल्य पदार्थ है। ऐसी अवस्था में हमारे चौर्य को जिस चीज़ से नुकसान पहुँचे उसके छोड़ देने में ही कहराण है।

कोफ़ी में भी यह सब दोष होते हैं। चाय के समान उसमें भी ये दोष पाये जाते हैं जो चमड़े को बिजकृत नष्टाकरण कर देते हैं।

जो लोग आरोग्य में नीति का समावेश करते हैं उनके सामने इन तीनों वस्तुओं के सम्बन्ध में नीचे लिखी दलीलें पेश की जा सकती हैं। चाय, काफी, कोको अधिकतर उन मजदूरों के द्वारा उत्पन्न की जाती हैं जो शर्तबद्ध कुली बनकर चाय-बगीचों में जाते हैं। जहां कोको की उपज होती है वहां मजदूरों पर होते हुए जुल्मों को यदि हम अपनी आंखों से देख लें तो उसके ग्रहण की जुरा भी इच्छा न करें। कोको के खेतों में होने वाले जुल्मों पर यड़ी-यड़ी पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं। यदि हम सब अपनी खुराक की उत्पत्ति के विषय में पूरा ज्ञान प्राप्त करें तो सौ में से नब्बे वस्तुओं का त्याग आवश्यक कर दें।

इन तीनों वस्तुओं के बदले नीचे लिखे ढंग से निर्दोष और पुष्टिकारक चाय बन सकती है। चाय के स्थान पर इसके मजे में पी सकते हैं। काफी और इस निर्दोष चाय के स्वाद में इतना कम अन्तर है कि उसे काफी पीनेवाले भी नहीं समझ सकते। पहले गेहूं को साफ़ तवे या कढ़ाही में डालकर चूल्हे पर भूतना चाहिए। खूब लाल हो जाने पर उतार लेना चाहिए और काफी दलने वाली छोट्टी चक्की में साधारण तौर पर भारीक दल लेना चाहिए। इसमें से एक चम्मच भरकर प्याले में डालकर उसपर उबलता हुआ पानी डाल देना चाहिए। यदि इसे एक मिनट तक चूल्हे पर चढ़ा रहने दिया जाय तो और भी अच्छा हो। आवश्यकता होने पर दूध और शर्करा भी मिलाई जा सकती है। और शर्करा-दूध

हैं बिना भी इसको पी सकते हैं। पाठक इसका प्रयोग करके देख सकते हैं। इसे ग्रहण करके जो लोग चाय, काफी और तबको छोड़ देंगे उनके पैसे बचेंगे और स्वास्थ्यरक्षा भी होगी।

चौथा परिच्छेद

१-भोजन के अन्य पदार्थ

अभी तक ऊपर की पंक्तियों में उन चीजों पर विचार किया गया है जो बिल्कुल ही छोड़ देने योग्य हैं। अब आगे उन पदार्थों पर विचार करना है जो हमारे खाने के पदार्थ हैं।

खुराक के विचार से संसार के तीन बड़े-बड़े विभाग हो सकते हैं। पहले विभाग में वे मनुष्य हैं जो अपनी खुशी से अथवा विवश होकर जनस्पति से उत्पन्न चीजों पर निर्वाह करते हैं। यह विभाग सब से बड़ा है। इस में हिन्दुस्तान का सब से बड़ा भाग, योरोप का बहुत बड़ा भाग और चीन-जापान का अधिक बड़ा भाग आ जाता है। इस भाग के बहुत थोड़े लोग केवल धर्मरक्षा के विचार से जनस्पति का प्रयोग करते हैं। बाक़ी लोग, जो बहुत बड़ी संख्या में हैं, जनस्पति से उत्पन्न पदार्थों का केवल इसीलिए प्रयोग करते हैं कि न।

आदि प्राप्त करने में वे असमर्थ होते हैं और इसीलिए अकभी मौका मिल जाता है तो बड़े मजे में मांस-मदिरा सेवन करते हैं। इस प्रकार के मनुष्यों में इटालियन, आयरिश, स्कॉटलैण्ड के अधिकांश मनुष्य, रूस के गरीब मजदूर और चीन-जापान के प्रायः सभी लोग गिने जाते हैं। इनके लोगों का प्रधान भोजन मेकरोनी, आयरलैंड के निवासियों का प्रोटेटो (आलू) स्कॉटलैंड-वालों का ओटमील (जौ) और चीन-जापान-वालों का चावल है। दूसरा भाग उन लोगों का है, जो धनस्वति के साथ कई प्रकार का मांस और मछली आदि एक अथवा कई बार संदा खाया करते हैं। इसमें ईंग्लैंड का अधिक भाग आता है। साथ ही हिन्दुस्तान के मालवा, मुसलमान और वे धनी हिन्दू, जिसमें मांस खाना धर्म-दृष्टि से बुरा नहीं है, तथा धनाढ्य चीनी-जापानी भी, इसी विभाग में गिने जाते हैं। यह भाग भी बड़ा है; किन्तु पहले के मुकाबले में बहुत छोटा है। तीसरा भाग वह है जिसमें उन्हे देशों के रहनेवाले बहुतेरे जंगली आदिमी शामिल हैं। जो देशल मांस खा-खाकर अपना जीवन-विताते हैं। यह भाग बहुत ही छोटा है और यह भी, उर्ध्व ज्यों योरप के यात्रियों के संसर्ग में आता है; त्यों त्यों अपनी गुराफ के साथ-साथ धनस्वति को भी दाखिल करता जाता है। इस विचार से हम इस वर्गों पर पहुँचते हैं कि मनुष्य तीन प्रकार से जी सकता है। परन्तु हमें तो विचार इस बात का करना है कि सब से अधिक आरोग्य-वर्द्धक खुराक क्या है।

२-फलाहार

शरीर की बनावट पर विचार करने से जान पड़ता है कि प्रकृति ने मनुष्य को घनस्पति खानेवाला बनाया है। अन्य फलाहारों जीवों की बनावट से यह बहुत अधिक मिलता है। घनदर को लीजिए। यह मनुष्य से मिलता है। इसकी खुराक हरे और सूखे फल हैं। इसके दांत और मेदा—दोनों हमसे बिल्कुल मिलते हैं। किन्तु सिंह, बाघ आदि फाड़ खानेवाले जीवों के दांत और उनके मेदे की बनावट हमारे अंगों से सर्वथा निराली है। हमारे शरीर में उनकी भांति पंजे नहीं होते। अन्य निरामिषभोजी—जैसे गाय, बैल इत्यादि पशुओं से भी हम कुछ-कुछ मिलते हैं। पर ढेर की ढेर घास खा जाने के लिए उनके जो अति इत्यादि हैं, वे हममें नहीं हैं। अनेक वैज्ञानिक इसी आधार पर कहते हैं कि मनुष्य मांसाहारी नहीं है। इतनाही नहीं, यह चाहे जिस घनस्पति के खाने के लिए भी नहीं बना है। उसकी असली खुराक तो घनस्पति में भी कोई ग्रास-खास फल आदि ही होनी चाहिए।

रसायन-शास्त्रियों ने प्रयोग करके बताया है कि मनुष्य के निर्वाह के लिए जिन तत्वों की आवश्यकता है, वे सब तत्व फलों में पाये जाते हैं। फले, नारंगी, खजूर, अजीर, सेब, अनन्नास, बादाम, अखरोट, मूंगफली, नारियल आदि में तन्दुरुस्ती के फायदा रखनेवाले सार तत्व हैं। इन वैज्ञानिकों का मत है कि मनुष्य को रसोई पकाने की कोई आवश्यकता

जैतून का तेल, नीबू या इसी प्रकार का और कोई फल तथा खजूर है। मैं नहीं कहता कि यह प्रयोग बराबर फली भूत हुआ है। क्योंकि ऐसे बड़े भारों के रफार का प्रभाव जानने के लिए महीने पर्याप्त नहीं हैं। परन्तु इतना तो तो भी कहा जा सकता है कि जंग और मेरे साथी बीमार पड़े हैं, तब मेरी प्रकृति ठीक रही है। मुझ में पहले जितनी मानसिक और शारीरिक शक्ति थी, उससे अब उपादा बढ़ गई है। शारीरिक शक्ति के सम्बन्ध में मैं कह सकता हूँ कि पहले जितना भार मैं उठा सकता था, उतना कदाचित् मुझ से न भी उठे; परन्तु पहले जितने समय तक मैं मजदूरी कर सकता था उससे अधिक समय तक—बिना किसी प्रकार की थकावट के—धर्म कर सकता हूँ। कितने ही बीमारों पर मैंने इस प्रकार की खुराक की आजमाइश की, तो उसका परिणाम यही आश्चर्यकारक हुआ है। उसका वर्णन मैं बीमारी के प्रकरण में करूँगा। कहने का मतलब यह है कि दूसरों के और अपने निजी अनुभव से, और जो कुछ पढ़कर मैंने विचार किया है, उससे इतना जान पड़ता है कि फलाहार एक प्रकार की उत्तम खुराक है।

मैं इस बात को नहीं मानता कि इस प्रकरण को पढ़कर कोई फलाहार का प्रयोग करने लगेगा। मेरे इस लेख का अन्त शायद ही पढ़नेवालों पर हो, परन्तु मुझे तो सत्य बात लिखना है। और मेरी पेंसि ही धारणा है। फिर मेरा यह कर्तव्य है कि जो कुछ मुझे ठीक जान पड़े वही मैं बतलाऊँ।

परन्तु किसी पढ़ने वाले के 'जी' में 'फलाहार' का प्रयोग करने की इच्छा हो तो उसके प्रति मेरी यह नम्र सूचना है कि वह एकदम न क्रुद्ध हो और इस विषय के अभ्यास को बढ़ावे। पुस्तक की सभी बातों को पढ़ने के पश्चात् सार खींचकर—समझ कर—जो कुछ उसे उचित जान पड़े, करे।

३-वनस्पति

अब हम दूसरे प्रकार की खुराक पर विचार करते हैं। मेरा विश्वास है कि लोगों को यह ज्यादा पसंद आयेगी। फलाहार के सम्बन्ध की बातें भी इसे समझ लेने से अच्छी तरह समझ में आ जायेंगी। इन पंक्तियों के पढ़नेवालों से मेरी प्रार्थना है कि सब परिच्छेदों को पढ़ लेने के बाद ही वे अपने विचारों का निर्णय करें।

दूसरे दर्जे की खुराक वनस्पति है। इसमें शाक-भाजी, अन्य विदल अन्न और दूध आदि का समावेश होता है। जैसे फलाहार में मनुष्य के लिए आवश्यक तत्व मिल जाते हैं, उसी प्रकार वनस्पति में भी मिलते हैं। इतना होने पर भी दोनों का अंतर एक-सा नहीं होता। हमें जो तत्व खुराक से मिलते हैं, उनमें के कितने ही तत्व हवा में भी हैं। उन्हें हवा में से ग्रहण करने पर भी, खुराक के बिना, हम अपना काम नहीं चला सकते। वनस्पति को पकाने से उसका असली तत्व नहीं रहता। यह निर्वैज हो जाती है। परन्तु हम बहुत करके वनस्पति को पकाये बिना नहीं खा सकते। यदि मनुष्य को

के खाने योग्य नहीं होतीं। घर पर बनाई हुई फुलकियों और रोटियों को छोड़कर बाज़ार की रोटियों से पेट भरना केश्वर आलस्य की निशानी समझना चाहिए।

गेहूं के खाने का दूसरा उत्तम और सहज उपाय यह है कि गेहूं को मोटा मोटा दलकर उस का दलिया बनाया जाय। फिर इस दलिया को पानी में पकाकर उस में दूध घी-शक्कर मिलाकर खाना चाहिए। इस का स्वाद भी अच्छा होता है और यह खुराक और खुराकों से अच्छी है।

चावल में सत्व नहीं होता। इस विषय में निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता कि अकेले चावल पर मनुष्य का निर्वाह हो सकता है या नहीं। देखा गया है कि उसके साथ दाल, घी, दूध आदि खाये जाते हैं और तभी निर्वाह होता है। गेहूं एक ऐसी वस्तु है कि उसे केवल पानी में भिगोकर खाने से भी मनुष्य तन्दुरुस्त रह सकता है।

शाक-भाजी हम घासकर स्वाद के लिए खाते हैं। उसका गुण रेचक है। अतएव यह कुछ अंशों में रक्त का सुधार करती है। परन्तु कठिनाई से पचती है। क्योंकि यह एक प्रकार की घास ही होती है। इससे कोठे को ज्यादा काम करना पड़ता है। संभव को अनुभव होगा कि जो शाक-भाजी खाते हैं उनके शरीर की गठन निर्बल होती है। उन्हें बार-बार अपच हो जाता है। वे अजीर्ण को दवा दिया ही करते हैं। यह हम अच्छी तरह से देख सकते हैं कि बहुत सी शाक-भाजियां तो बिल्कुल घास ही होती हैं। इससे यह

शत याद रखनी चाहिए कि शाक-भाजी खानी चाहिए, परन्तु बहुत ही कम ।

चने, उड़द, मूंग, मोठ, मटर, मसूर, अरहर आदि की बाल बहुत भारी खुराक है । इसे पचाने में बड़ी कठिनाई पड़ती है । इसके छिप कोठे में गहरी आग चाहिए । इन्हें खानेवाले मनुष्य को बार-बार वायु सरता रहता है । इसका अर्थ यही है कि वे ठीक-ठीक नहीं पचतीं । इन वस्तुओं में यह गुण अवश्य है कि इनसे भूख देर में लगती है—इन्हें खाकर मनुष्य ज्यादा समय तक रह सकता है । जिस मनुष्य को मजदूरी करनी पड़ती है, उसके लिए इनका खाना ठीक हो सकता है । और उसे फायदा भी हो सकता है । परन्तु साधारणतया कम परिश्रम करनेवाले इन्हें अधिक नहीं खा सकते । मजदूर और गद्दी पर बैठनेवालों की खुराक समान नहीं हो सकती ।

डाक्टर हेग इंग्लैण्ड का एक प्रख्यात लेखक है । उसने बहुत से प्रयोग करके सिद्ध कर दिया है कि बालवाली चीजें बहुत ही खराब होती हैं । इनसे हमारे शरीर में एक प्रकार का एसिड विष पैदा होता है और उससे हमें बहुत से रोग पैदा हो जाते हैं, जिनके कारण हम जल्दी ही बूढ़े हो जाते हैं । ऐसा होने के उसने बहुत से कारण बताये हैं । जिन्हें यहाँ लिखने की आवश्यकता नहीं है । मेरा निजी अनुभव यह है कि इन वस्तुओं के खाने से जुकसान ही है । इतने पर भी जिनसे रोग न छोड़ा जाय उन्हें ऐसी वस्तु विचार कर खानी चाहिए ।

५-मसाला

अब हमें इस बात का विचार करना चाहिए कि बनस्पति में कितनी वस्तुएँ छोड़ने के योग्य हैं। हिन्दुस्तान में लगभग सब जगह मिर्च, मसाला, धनिया, जीरा, काली मिर्च वगैरह खाने की बड़ी भारी चाल है। यह चाल और जगह नहीं है। यदि हम इस मसाले की खुराक अफ्रीका के हबसियों को खिलायें, तो वे भी यकायक इसे न खाये'गे। क्योंकि उन्हें या चेस्याद मालूम होती है। बहुत से गोरे—जिन्हें मसाले की आदत नहीं है, हमारे मसालेदार भोजन को नहीं खा सकते। और कदाचित् बेबस उन्हें ऐसा भोजन करना ही पड़े तो उनका कोठा खराब हो जाता है। और उनके मुख में दाढ़ पड़ जाते हैं। कितने ही गोरों के सम्बन्ध में यह मैंने स्वयं अनुभव किया है। इससे साबित होता है कि मसाला स्वयं कुछ स्वादिष्ट नहीं है। परन्तु बहुत समय से उसके खाने की हमें आदत पड़ी हुई है, इस कारण हम उसकी गन्ध और स्वाद को पसन्द करते हैं। परन्तु इस बात को तो हम समझ चुके कि स्वाद के लिए मसाला खाना स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है।

अब हमें इस बात का पता लगाना चाहिए कि मसाला क्यों खाया जाता है। यह बात तो सब लोग स्वीकार करेंगे कि मसाला खाने का कारण यही है कि खाना ज्यादा स्वाद जा सके, और अधिक पचे भी। मिर्च, धनिया, जीरा वगैरह

का यह खास गुण है कि वह हमारे पेट की अग्नि को अधिक उत्तेजित करता है और इससे हमें विशेष भूख लगती हुई जान पड़ती है। परन्तु इसका यह अर्थ नहीं करना चाहिए कि खाया हुआ भोजन सब का सब पच जाता है और उसका उत्तम रक्त बन जाता है। बहुत से मनुष्यों का, जो अधिक मसाला खाते हैं, कोठा खराब हो जाता है। और कितनों ही को संप्रद्वणी हो जाती है। एक मनुष्य को अधिक मिर्च खाने की बड़ी आदत थी। वह उसे छोड़ न सका और जवानी के समय छः महीने पड़ा रहकर अंत में मर गया। इसलिए अपनी खुराक में से मसाले को निकाल देना ही कल्याणकारी है।

६-नमक

जो बात मसाले के सम्बन्ध में कही गई है, वही नमक के सम्बन्ध में भी कही जा सकती है। परन्तु यह बात किसी को पसंद न आवेगी। यहाँ तक कि यहुतों को तो भयंकर जान पड़ेगी। परन्तु यह निश्चित है कि ऊपर जो कुछ मसाले के सम्बन्ध में कहा गया है वह अनुभूत है। बिलायत में एक ऐसी मण्डली है, जिसका मत है कि नमक बहुत से मसालों से भी खराब वस्तु है। हमारी खुराक में हमें जितना बनस्पति-जन्य नमक मिलता है वह काफी है; और उतने की आवश्यकता भी है। या खान का नमक नहीं है। यह जैसा है वैसा ही

रास्ते या अन्य मार्गों से बाहर निकल जाता है। इस
 कोई खास उपयोग शरीर में होता हुआ नहीं जान पड़ता
 एक पुस्तक में तो यहाँ तक लिखा हुआ है कि नमक से
 बिगड़ता है। जिसने वर्षों से नमक न खाया हो, और
 तरीकों से रक्त को बिगड़ने से बचाकर सुरक्षित रखा
 वस पर साँप के काटने का कुछ असर नहीं होता। उस
 में ऐसे द्रवों के प्रमाणों को दूर करने की एक खास
 होती है। मैं नहीं जानता कि यह बात ठीक है या नहीं
 परन्तु इतना तो मैं अपने अनुभव से कह सकता हूँ
 खाँसी, अर्थ, दमा, रक्त-प्रवाह, घग्गैरह बीमारियों की
 मैं नमक छोड़ दिया जाय तो उसका असर तत्काल हो
 है। एक हिन्दुस्तानी को बहुत समय से दमा और खाँसी
 की बीमारी थी, वह नमक छोड़कर इलाज करने से मि
 गई। मैंने न सुना है और न अपने अनुभव से जाना है
 नमक छोड़ने से किसी पर बुरा असर पड़ा हो। मुझे
 नमक छोड़े हुए दो वर्ष हो गये। परन्तु उसका अब तक कोई
 बुरा असर नहीं पड़ा। बल्कि लाभ ही हुआ है। नमक न खा
 से पानी कम पीना पड़ता है और सुस्ती कम आती है। मु
 पर नमक छोड़ने का जो प्रसंग आया था, वह विचित्र ही था
 जिसकी बीमारी के लिए मैं ने नमक छोड़ा था, उस की बीमारी
 सदा घमी रही। यदि वह बीमार भी नमक छोड़ देता तो मेरा
 विश्वास है कि उसकी बीमारी बिल्कुल अच्छी हो जाती।

नमक छोड़ने वाले को दाल और शाक-भाजी भी छोड़

देनी पड़ती है। मैंने बहुत से प्रयोगों में देखा है कि यह बात बहुत ही कठिन है। परन्तु नमक के त्यागी को हरी तरकारी और दाल छोड़े बिना काम नहीं चल सकता। क्योंकि नमक के बिना दाल-शाक का पचाना कठिन है। इसका यह अर्थ नहीं है कि नमक पाचन-शक्ति को बढ़ानेवाली वस्तु है; परन्तु जैसे मिर्च खाने से पाचन-शक्ति बढ़ती नहीं—बढ़ती-सी केशल जान पड़ती है—और अंत में उससे नुकसान होता है, वही दाल नमक का भी है। नमक छोड़ने वाले को दाल-शाक अवश्य छोड़ देना चाहिए। इस प्रयोग को सब कोई अपने ऊपर ही आजमा कर उसके असर को देख सकते हैं। जैसे अफीम छोड़ने वाले को थोड़े दिनों तक कष्ट मालूम होता है और शरीर थिथिल-सा जान पड़ता है, वैसा ही नमक छोड़ने वाले को जान पड़ेगा। परन्तु इससे विचलित होने की कोई ज़रूरत नहीं है। धैर्य रखने से नमक छोड़नेवाले को लाभ ही पहुँचेगा।

७—दूध

इस लेखक ने दूध को भी छोड़ने योग्य वस्तुओं में गिनने का साहस किया है। इसका कारण उसका निजी अनुभव है। परन्तु यहाँ पर उस अनुभव के जिक्र करने की आवश्यकता नहीं। दूध के महात्म्य के सम्बन्ध में हम लोगों को एक ऐसा ध्रम-सा हो गया है कि उसके निकालने का यत्न करना व्यर्थ है। इस लेखक का यत्न था कि यह बात का भरोसा नहीं

इस पुस्तक में बतलाये हुए विचारों को पढ़ने वाले स्वीकार करेंगे, और न यही भरोसा है कि जिन्हें ये विचार पसंद हों, वे सब इन पर अमल करेंगे। लेखक का मतलब केवल विचारों को प्रकट करना है। इनमें जिन्हें जो विचार पसंद हों, उन्हें वे ग्रहण करें। अतएव दूध के सम्बन्ध में भी लिखना अयोग्य नहीं जान पड़ता। बहुत से डाक्टरों ने लिखा है कि दूध, काल-ज्वर पैदा करने वाली वस्तु है। इसके सम्बन्ध में बहुत-सी पुस्तकें और मासिक पत्र निकलते हैं। दूध में हवा लगने से तुरन्त ही हानिकारक जंतु पैदा हो जाते हैं। दूध को ठीक रखने के लिए बहुत-सी संकटें उठानी पड़ती हैं। दक्षिण अफ्रिका में दूध के कारखानों के सम्बन्ध में कई क़ानून बने हुए हैं कि दूध को कैसे संचालित रखा जाय—बरतन कैसे साफ़ रिये जाँय, कैसे रचे जाँय इत्यादि। इस प्रकार जिस वस्तु के लिए बहुत बत करने पड़े और कुछ भूल हो जाय तो नुकसान उठाना पड़े, ऐसी वस्तु छोड़ना चाहिए या रखना चाहिए, यह बात विचारणीय है।

इसके सिवा दूध का अच्छा या बुरापन इस बात पर निर्भर है कि गाय कैसी है और वह क्या खाती है। क्षयरोग से पीड़ित गाय का दूध पीने से क्षयरोग हो जाने के उदाहरण अनेक डाक्टरों ने दिये हैं और बिल्कुल स्वस्थ गाय का मिलना कठिन है। यदि गाय तन्दुरुस्त न हो तो उसका दूध अच्छा नहीं हो सकता। इस बात को सब कोई जानते हैं कि बीमार

माता के दूध पीने वाले बच्चे भी बीमार हो जाते हैं। दूध पीने वाले बच्चे को बीमारी होती है तो वैद्य बच्चे को दवा न देकर उसकी माँ को दवा देते हैं। कारण यह कि दवा का असर दूध के द्वारा बच्चे पर हो जाता है। इसी तरह गाय के दूध का उसके पीने वाले पर असर पड़ता है। गाय के स्वास्थ्य और अस्वास्थ्य का प्रभाव भी उसके दूध पीनेवाले पर पड़ता है। जिस दूध में इतनी बिडम्बनायें और इतनी जोखिम है, क्या यह छोड़ने योग्य नहीं है? शक्ति देने का जो गुण दूध में यताया गया है, वह अन्य बहुत-सी चीजों में है। कई अंशों में जैतून के तेल से इसकी पूर्ति हो सकती है। अथवा घादाम की मींगी को गर्म पानी में भिगोकर उसका छिलका दूर करना चाहिए और उसे पीसकर पानी में मिला लेना चाहिए। इसमें दूध के सारे गुण होते हैं और दूध से उत्पन्न होने वाली खराबियाँ नहीं होतीं। अच्छा अब कुदरत के नियम को और भी ध्यान दीजिए। बछड़े थोड़े ही महीने दूध पीते हैं और दाँत आते ही ऐसी चीजों का खाना आरम्भ कर देते हैं जो दाँतों से खाई जाती है। यही मनुष्य-जाति के लिए भी होना चाहिए। हम केवल बचपन में दूध पीने को बने हैं। हमारे दाँत आ जाय, तब हमें सेब घ़ौरह हरा मेवा और घादाम घ़ौरह सूखा मेवा अथवा रोटी चबाना चाहिए। इस बात के निर्णय करने का यह स्थान नहीं है कि दूध की गुलामी से छूटनेवाला मनुष्य कितना पैसा और समय बचा सकता है। परंतु इस बात का मनुष्य

है, स्वप्न होते हैं और प्रातःकाल उसकी जीम बिगड़ी हुई होती है। जो प्रवाही पदार्थों को बहुत खाता और पीता है उसे रात में पेशाव करने को बहुत बार उठना पड़ता है। इस प्रकार, घासीकी के साथ देख कर, मनुष्य अपनी-अपनी खुराक की मर्यादा स्वयं नियत कर सकते हैं। बहुत से मनुष्य ऐसे होते हैं जिनके श्वास में बदबू होती है। उन्हें समझना चाहिये कि नियम से खुराक हजम नहीं हुई। कितनी ही बार देखा गया है कि ज्यादा खानेवालों के फोड़े-फुंसी हो जाते हैं। मुँहासे निकला करते हैं। नाक में फुंसियां हो जाती हैं। परन्तु इन उपद्रवों को चे परचा नहीं करते। कितने ही लोगों को उकारें आया करती हैं और कितनों ही को वायु सरा करती है। इन सब बातों का यह अर्थ होता है कि हमारा पेट पाखाना हो गया है और हम पाखाने की पेटों को अपने साथ-साथ लिये फिरते हैं। यदि हमें अवकाश हो और हम इन बातों पर विचार करें तो हमें अपनी आदतों पर घृणा उत्पन्न हुए बिना न रहेंगे। हम सदा के लिए ज्यादा खाना छोड़ देंगे और खाने-पीने तथा ज्योनारों की यात भी न करेंगे। हमारा मेहमानदारी दूसरी ही तरह की हो जायगी। और हम स्वयं सुखी रहकर मेहमान को सुखी बना सकेंगे। दावत का तो हम फिर नाम भी न लेंगे। हम दत्तन करने के लिए किसी को न्योता नहीं देते। उसी प्रकार भोजन करना भी एक प्रशारीक व्यवहार है, फिर इसके एक करना चाहिये। मेहना

हम, दोनों की कमबख्ती आ जाती है। यह क्यों ? इसका
 तब यह है कि हमने अधिक खाने की आदतों से अपने मुँह
 गाड़ डाले हैं। इस कारण हम कुछ न कुछ खाने के बहाने
 ढ़ा करते हैं। मेहमान को खूब भोजन कराकर उसके यहाँ
 भोजन करने की इच्छा करते हैं। इस तरह खाने के एक
 बाद ही यदि हम अपना मुँह, किसी स्वस्थ-शरीर-
 ले से सूँघने को कहें, और उसके विचार सुनें, तो हमें
 जित होना पड़ेगा। बहुत से ऐसे भी शौकीन खानेवाले
 हैं जो अच्छा खाने के लिए, भोजन करने के बाद,
 रत फ्रूटसाल्ट पियेंगे और उलटी करके फिर खाने को
 ठ जायेंगे।

हम सबकी थोड़ी या बहुत ऐसी ही दशा है। इसलिए
 हमारे महापुरुषों ने हमारे लिए उपवास या रोज़े आदि प्रत
 तलाये हैं। रोमन कैथोलिक क्रिश्चियनों में भी बहुत से उपवास
 । केवल शरीर के आरोग्य के लिए ही यदि मनुष्य हर एक
 में उपवास या एकाग्रन करे तो भी कुछ बुरा नहीं है।
 से बहुत कुछ फ़ायदा होगा। चूमासे में बहुत से हिन्दू एक
 गर खाने का प्रत लेते हैं। इस में आरोग्य का रहस्य भरा
 हुआ है। जब हवा में नमी होती है, सूर्य नहीं देख पड़ता, तब
 मोठा कम काम करता है। अतएव ऐसे समय में कम ही
 पाना चाहिए।

अब हम इस बात का विचार करते हैं कि कितनी बार
 खाना चाहिए। हिन्दुस्तान में प्रायः मनुष्य दो ही बार खाते

हैं। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो तीन बार खाते हैं। वे मनुष्य-लोग हैं। और जो चार बार खानेवाले हैं, जान पड़ता है, वे अंगरेजी दवाएं प्रचलित होने के बाद पैदा हुए हैं। हाल में अमेरिका और इंग्लैंड में ऐसे सभाये स्थापित हुई हैं जो मनुष्यों को दो बार से अधिक न खाने का उपदेश देती हैं। इन संस्थाओं का कहना है कि हमें सुबह काम करना न करना चाहिए। रात की निद्रा ही काम करती है। प्रातःकाल के समय हम भोजन करने लिये नहीं, बल्कि काम करने को तैयार होते हैं। उनका मत है कि एक पहर काम कर चुकने के बाद ही हम खाने के योग्य होते हैं। ऐसे मनुष्य दिन में दो ही बार खाते हैं। वे दिन में चाय आदि भी नहीं पीते। इस विषय पर प्रसिद्ध डाक्टर ड्यूई ने एक पुस्तक लिखी है। उसमें उन्होंने कलेवा छोड़ने, कम खाने और उपवास करने के लाभ बड़ी अच्छी तरह बतलाये हैं। आठ वर्ष से मेरा भी यही अनुभव है कि युवा अवस्था के बाद दो बार से अधिक खाने की आवश्यकता नहीं है। मनुष्य के शरीर का संगठन हो चुकने के बाद न उसके बहुत बार खाने की आवश्यकता है और अधिक परिमाण में ही खाने की आवश्यकता है।

छठा परिच्छेद

—०००—

१-अग्नि से अछूते आहार के प्रयोग

बगैर रंधे हुए आहार का जो प्रयोग मैं कर रहा हूँ, उसके सम्बन्ध में मेरे पास अंग्रेजी और गुजराती के पत्र अच्छी संख्या में आते रहते हैं। कई उसका परिणाम जानने को उत्सुक हैं। कुछ ने घिना पकाये आहार के अपने सफल प्रयोगों का वर्णन भी लिख भेजा है। इन अन्तिम प्रकार के पत्रों से मुझे पता चलता है कि बगैर रंधा हुआ (कच्चा) आहार करनेवालों की संख्या देश में काफी है।

मेरे प्रयोग को दो महीने से अधिक समय हो गया। इतने ज़रा-से समय में अन्तिम फल नहीं जाना जा सकता। डाक्टर अन्सारी ने दिल्ली में मेरे शरीर की परीक्षा करके कहा था कि आज मेरा शरीर जितना नीरोग है उतना उन्होंने पहले कभी देखा हो, याद नहीं पड़ता। कोल्हापुर की बीमारी के बाद मेरे खून का जो दबाव ६५५ से कम कमी पाया गया था, इस समय ११८ था; और नाड़ी का

४८। डा० अन्सारी के विचार में ११८ मामूली से कुछ कम था। मगर इसमें कोई खतरा न था। क्योंकि तब मलेरिया के हलके आक्रमण से मैं उठा ही था और केवल रसीले फल खाकर ही रहता था। कमज़ोरी—अगर सचमुच मुझमें हो—के सिवा मैं स्वयं भी और कोई खराबी नहीं देख रहा हूँ। कमज़ोरी तो काल्पनिक भी हो सकती है। अतएव कुछ मिलाकर यों कहा जा सकता है कि प्रयोग से अभी तो मुझे कोई भी शारीरिक हानि होती दिखाई नहीं पड़ती। अतएव किलहाल तो प्रयोग चालू रहेगा।

प्रयोग का परिणाम उत्तम हुआ है। इसका कारण ऐसी खुराक के प्रति मेरा पक्षपात भी हो सकता है। जहाँ तक विकारों के साथ खुराक का सम्बन्ध है, कहा जा सकता है कि विकारों पर भी इस प्रयोग का बहुत अच्छा प्रभाव पड़ा है। आज मैं जिस सुन्दर मनःस्थिति का अनुभव कर रहा हूँ, वैसी स्थिति का अनुभव दक्षिण अफ्रीका में जब मैं कच्ची खुराक खाता था, तब किया था। दक्षिण अफ्रीका के प्रयोग में और आज के प्रयोग में बड़ा भेद तो यह है कि पहले में शाक या गेहूँ आदि अनाज का कोई स्थान न था। 'ट्यूबर किलोसिस' पर लिखे गये डाक्टर मूयू के ग्रंथ और फर्नल मैक कैरिसन की 'आहारप्रवेशिका' नामक उपदेशपूर्ण और सावधानी से लिखी गई पुस्तिका को पढ़कर प्रयोग को जारी रखने का मेरा निश्चय कहीं

एर उम्दा प्रकाश डालनेवाला एक प्रकरण है और दूसरी में, जो के भारत-सन्तानों को समर्पित की गई है, बड़ी सरल और संक्षिप्त भाषा में गृहस्थ के लिए आवश्यक आहार-सम्वन्धी तमाम उपयोगी बातें बताई गई हैं। यह पुस्तक बड़ी सावधानी के साथ पढ़ी जाने योग्य है। मेरे विचार में ग्रन्थकार ने प्राणिज अन्न (जैसे; मांस और दूध) पर बहुत ज्यादा जोर दिया है, यद्यपि उनके लिए यह बिल्कुल स्वाभाविक है। घनस्पति-जगत में मनुष्य के सम्पूर्ण पोषण की जो अनन्त सामग्री पड़ी है, वर्तमान मेडिकल (औषधि)-विज्ञान ने इस क्षेत्र को अछूता ही रहने दिया है। और सहज स्वभाव के पशु होकर मांस, और मांस नहीं तो दूध, या उससे अन्य 'पदार्थों' पर ही जोर दिया है। भारतीय चिकित्सकों का, जो परम्परा से शाकाहारी हैं, कर्त्तव्य है कि वे इस कार्य को पूरा करें। विटामिन या जीवनतत्व के नैसीन आविष्कारों, और सीधे सूर्य से महत्व के विटामिन पाने की सम्भावना ने चिकित्सा-शास्त्र द्वारा प्रस्थापित और स्वीकृत आहार-सम्वन्धी कई सिद्धान्तों में कान्ति का क्षेत्र खड़ा कर दिया है। और चाहे जो हो, दोनों ग्रन्थकार इस बात पर तो मुझे एकमत होते मालूम पड़ते हैं कि तमाम खाद्य पदार्थ उनकी प्रकृत अवस्था में ही खाने चाहिए, बशर्ते कि हम उनसे ज्यादा लाभ उठाना चाहते हों और खासकर अगर हम उनमें के कुछ महत्व-पूर्ण जीवनतत्वों को नष्ट न कर देना चाहते हों। उनका मत है कि आग से कुछ जीवनतत्व नष्ट हो जाते हैं,

और गेहूं के मैदे में से एवं पालिश किए हुए चावल में से क्षार और जीवन-तत्व का मोटा भाग निकल जाता है।

इस समय की मेरी खुराक का परिमाण यों है—

पिसे हुए अंकुरित गेहूं	...	२ तोला
पिसी हुई बादाम	...	४ "
मगज बादाम	...	१ "
कफड़ी या आल	...	२० "
खट्टे नॉवू	...	२ दाने
सूखे दाख (किसमिस)	...	२० दाने
शहद	...	४ तोला

एक महीने तक नमक नहीं लिया था। फिज्जल डक्टर डाक्टर मिश्रों के चेतावनी देने से और प्रयोग की दृष्टि से सिर्फ ३० ग्रेन नमक ले रहा हूँ।

ऊपर बतलाई गई खुराक दो भागों में ली जाती है। सबेरे छै बजे एक तोला बादाम (मगज) चबा लेता हूँ। गर्म पानी के साथ शहद तीन बार पीता हूँ। दैनिक कार्यक्रम में अब तक किसी तरह की रुकावट नहीं आई है। न वजन घटा है।

पहिले मेरा खयाल था कि कोई मेरे प्रयोग का जल्दी से अनुकरण न करें। मगर अब मैं कह सकता हूँ कि दुध-धी के साथ जो यह प्रयोग करना चाहें, निश्चित होकर कर सकते हैं। अगर वे क्रम-क्रम से बढ़ेंगे और अनाज को खूब चबा-चबाकर खायेंगे तो हानि की जरा संभावना ही रहेगी, बल्कि लाभ की पूरी आशा रखनी

जा सकती है। हाँ, खुराक का परिमाण ठीक-ठीक बनाए रखना चाहिए। अगर थोड़ा भी मुँह बिगड़े, हिचकियाँ आने लगें, क़ै या घमन हो, तो समझना चाहिए कि कोई न कोई पदार्थ ज्यादा खा लिया गया है। दूध लेनेवालों को घादाम की कोई ज़रूरत नहीं रहती, और चूँकि दूध-घी तो लेते ही हैं, अतएव घादाम को छूना भी न चाहिए। घी के बदले कच्चा—पानीवाला—नारियल पीस कर गेहूँ चने के साथ लिया जा सकता है। नारियल का पिसा हुआ गूदा एक बार में चार तोला से ज्यादा न लिया जाय। मेरे प्रयोग में इस समय चने नहीं हैं। अगर प्रयोग करनेवाले अंकुरित चने या मूँग, बिना किसी भय के, ले सकते हैं। अगर नमक लेना हो तो थोड़ा लिया जाय। चार तोला गेहूँ और दो तोला चनों से शुद्धात करने में कोई खटका नहीं रहता। मुझे शाक अधिक लेना पड़ता है। आम तौर पर उतना लेना ज़रूरी नहीं है। जिन्हें कठिणपत हो, पालक आदि की भाजी लें। यह भाजी भी एक बार में चार तोले से ज्यादा न ली जाय। मेरे प्रयोग में शहद है, जो प्रत्येक प्रयोगकर्त्ता के लिए ज़रूरी नहीं है। कुछ दिनों के प्रयोग के बाद अगर किसी तरह का बखेड़ा न मालूम हो, जोम साफ रहे और दस्त खुलकर आवे, तो आवश्यकता-नुसार गेहूँ चने का परिमाण बढ़ाया जा सकता है। मज़बूत दाँतवाले नारियल को छोड़कर और कोई भी चीज़ ले कर न खायें। शुद्धात में दाँत और जखड़े दुखने ल

इस से कोई डरे नहीं। यह थकावट घटानाती है कि हमने दांत और जबड़ों का उपयोग करना—उन्हें कसरत देना छोड़ दिया था, उन पर अत्याचार किया था। ऊपर बतलाई खुराक को चबाने में कम से कम आधा घण्टा लगेगा, इस से भी ज्यादा लगे तो कोई घबरावे नहीं, न जल्दी-जल्दी चबाना शुरू करें। जब तक खुराक भली भाँति पिसकर मुँह में लपसी न हो जाय, तब तक उसे गले के नीचे न उतारा जाय। इस तरह अधिक से अधिक पैंतालीस मिनट में जितना चबाया जाय, उतना चबाकर, जो पच रहे उसे दूसरी बार खाना चाहिए। इस खुराक में गेहूँ, चने, और नारियल तो सवेरे से सांझ तक खुशी-खुशी रह सकते हैं। ली हुई भाजी के चबा जाने से कोई अड़चन नहीं होगी। चबाते-चबाते अगर पच ही जाय तो फेंक दी जा सकती है। सूखे दाख के बदले एक केला लेना अधिक अच्छा है। दिन भर में दो केलों से ज्यादा की ज़रूरत नहीं होती। इस से भी अच्छा तो यह है कि मौसमी फल लिये जाय। सूखे फलों की अपेक्षा ताज़े फल अच्छे होते हैं।

गुड़ लिया जा सकता है। सफ़ेद चीनी तो हरगिज़ न लेनी चाहिए। क्योंकि वह स्पष्टतया हानिकारक है। सूखे मेवे, अंजीर या खजूर से आवश्यक चीनी हमें मिल सकती है, लेकिन इनका उपयोग भी बहुत परिमित होना चाहिए। अगर ज़रूरत हो तो गेहूँ की मात्रा बढ़ा दी जा सकती है।

मैं कुछ समय तक पेट खाली-खाली-सा मालूम पड़ेगा।

इसका कारण पेट का वह दुरुपयोग है, जो हम लोग करते रहते हैं। जब तक वह अपनी पूर्व-स्थिति में न आ जाय, हम इस कष्ट को सहन कर लें। ऐसी भूख रसीले फल खाकर, कुछ अधिक भाजी लेकर, या अच्छी मात्रा में शुद्ध पानी पीकर कम की जा सकती है। गेहूँ या चने की बतलाई हुई मात्रा में वृद्धि करके नहीं, अगर हालत खुशहाल हो तो, दूध अवश्य ही बढ़ाया जा सकता है। इस समय तीस से भी अधिक साथी मेरे साथ यह प्रयोग कर रहे हैं। उनके लिए जो ज्यादा-से-ज्यादा परिमाण रक्खा गया है, वह यों है।

अंकुरित गेहूँ	... २० तोला
” चना	... ८ ”
भाजी	... १६ ”
नारियल	... ८ ”
दाख	... ४ ”
गोधू	... १ ”
दूध	... आधा पौण्ड
ताज़े फल जब मिल जाय	
नारियल के बदले में दूध	... २ तोला

गाँवों में, जहाँ भाजीपाला मुक्त मित्र सकना चाहिए, पिलकुल नहीं मिलता। इसका कारण सिर्फ़ अमान और आलस्य ही है। थोड़ी-सी ही मेहनत से पेट के एक हिस्से में या घर के आंगन में थोड़ी-बहुत शाक-भाजी पैदा की जा सकती है। भाजी बनाने में तो कुछ भी परिश्रम नहीं

बहुतेरी भाजी तो अपने आप उग आती है। ऐसी बहुतेरी भाजी खाने योग्य भी होती है। और इस प्रयोग में भाजी एक अत्यन्त आवश्यक वस्तु है। हर तरह को भाजी कोमल होनी चाहिए, और उसे पानी से भली भाँति साफ़ कर लेना चाहिए। आलू धगैरह भी बूढ़ी न हो। इनकी छान न निकाली जानी चाहिए। हाँ, छाल को बोधी छुरी से घिस कर साफ़ कर लेना चाहिए। बहुमूल्य चार छाल के नीचे ही रहते हैं। छाल निकालकर शाक का गूदा-मात्र रखने से शाक की कीमत आधी रह जाती है।

जो इस खेल को पढ़कर प्रयोग करने को ललचाएँ, वे नियमानुसार प्रयोग शुरू करें। नियमित-रूप से रोज़नामचा लिखें। हर एक वस्तु को तौलकर लें और उसकी कीमत भी लिखते रहें। शरीर में मालूम होनेवाले परिवर्तन और मल-मूत्रादि की स्थिति भी नोट करते रहें। इस तरह का टिप्पणीपूर्ण रोज़नामचा उनके खुद के लिए और दूसरों के लिए भी मार्गदर्शक होगा। प्रयोग शुरू करते समय अपने शरीर का घज़न करा लेना चाहिए।

२-वनपक्व आहार

जो पत्र मेरे नाम आते हैं उन से मुझे पता चलता है कि इस प्रयोग के नतीजों को जानने के लिए बहुतेरे पाठक उत्सुक हैं। यह भी मालूम होता है कि कुछ पाठकों ने इसे शुरू भी किया है। अतः दायर हो सका तो मैं हर दफ़े

योग-मन्दिर में किये जानेवाले प्रयोग के बारे में लिखने की प्रार्थना रखता हूँ ।

शुरुआत में तो उत्साहवश लगभग ४० व्यक्तियों ने प्रयोग शुरू किया है । उन में कुछ स्त्रियाँ और बालक भी थे । किसी को मना करने की मेरी इच्छा न हुई । बालकों ने तो जल्दी छोड़ दिया, फिर स्त्रियाँ भी छोड़ बैठीं । अब इक्कीस व्यक्ति प्रयोग कर रहे हैं, जिन में एक स्त्री है । जो टिके हैं उन के प्रयोग में से ठोक-ठोक सीखने को मिल रहा है । आज-कल लगभग सब ने दूध छोड़ दिया है । इस कारण प्रयोग और भी कठोर होगया है । इस बात की तफसील में जाने की ज़रूरत नहीं है । इन दिनों गोपालरावजी मन्दिर में आय हैं, और उन्होंने खुराक का परिमाण बढ़ाया है । अब तक के अवलोकन के आधार पर कह सकता हूँ कि:—

१—जो दूध के साथ प्रयोग करें, उन्हें कमज़ोरी का कोई डर रखने की ज़रूरत नहीं है ।

२—फरचे अंकुरित गेहूँ और छिदल पचाने में कोई भी कठिनाई नहीं होती ।

३—प्रयोग में नारियल के दूध से अच्छी-सी सहायता मिलती है । नारियल को 'कस' कर उस में उसी का या दूसरा पानी मिलाकर साफ़ खादी के रुमाल में छान लेने से दूध निकल सकता है ।

४—हृद से ज्यादा ली हुई खुराक, अन्य खुराक की ही तरह मुकसान पहुँचाती है ।

अपने बयान में बड़ी सावधानी, सचाई और संपन्न से लेना चाहिए और बड़ी ज्ञानवीन के साथ किसी निमित्त पर पहुँचना चाहिए ।

मैं सफलता को भासमान या दिखाई देनेवाली तल लिए कहता हूँ कि अग्नि से अछूते आहार में आज भी मुझे वही विश्वास है, जो आज से करीब चालीस साल पहले था। नाकामयाबी का कारण तो यह है कि अग्नि से अछूते आहार के प्रयोग की विधि और उसकी ठीक-ठीक मिकदार का मुझे सच्चा ज्ञान न था । इस प्रयोग के जो दो-चार अच्छे परिणाम निकलते हैं वे सचमुच आश्चर्यजनक हैं । किसी को गंभीर पीड़ा नहीं उठानी पड़ी । जिस किसी डाक्टर ने मेरे स्वास्थ्य की जाँच की है, हरएक ने उसे पहले से बेहतर पतलाया है । अपने साथियों के लिए मेरी रहनुमाई, एक अन्धे रहनुमा के अन्धे साथियों-सी थी । मुझे इस बात का दुःख है कि इस प्रयोग के लिए कोई ऐसा रहनुमा न मिला जिसे अग्नि से अछूते आहार की धारिकियों से जानकारी और एक वैज्ञानिक का-सा धैर्य प्राप्त होता ।

लेकिन अगर मेरी तन्दुरुस्ती ठीक हो गई और मुझे थोड़ा अधिकार मिला तो मैं इन गलतियों से बचने का काम उठाकर फिर से कच्चे अन्न का प्रयोग शुरू करने की आशा रखता हूँ । एक सत्य-शोधक के नाते मैं इस बात की खोज करना आवश्यक समझता हूँ कि मनुष्य के शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए सम्पूर्ण आहार क्या हो सकता है ।

रा विश्वास है कि इस तरह की खोज अग्नि से अछूते
 आहार को लेकर ही सफल हो सकती है; और मैं यह भी
 जानता हूँ कि अन्तहीन वनस्पति-जगत में दूध का सम्पूर्ण
 धान ले लेनेवाली कोई न कोई वनस्पति अवश्य है। क्योंकि
 मैं तो हर एक डाक्टर (मेडिकल मैन) कबूल करता हूँ
 कि दूध के अपने कुछ दोष हैं और कुदरत ने भी उसे छोटे
 जानवरों और पशुओं के बछड़ों के लिए बनाया है। मनुष्यों के
 लिए नहीं। अतः जो शोध मेरी दृष्टि में एक नहीं, बल्कि
 अनेक दृष्टियों से इतना आवश्यक है, उसके लिए किया गया
 कोई भी त्याग मेरी दृष्टि में महंगा न होना चाहिए। अतएव
 आज भी मैं इस काम में दिलचस्पी लेनेवाले सज्जनों की
 सलाह और रंघनुमाई की आशा रखता हूँ। जो लोग मेरे
 जीवन के इस अंश से सहानुभूति नहीं रखते और मेरे प्रति
 अपने प्रेम के कारण मेरे लिए चिन्तित हैं, उन्हें मैं विश्वास
 दिलाता हूँ कि मैं ऐसा कोई प्रयोग न करूँगा जिससे मेरे
 दूसरे कामों को क्षति उठानी पड़े। मेरी अपनी राय तो यह
 है कि यद्यपि मैं ६० वर्ष की उम्र से ऐसे प्रयोग करता रहा
 हूँ। मुझे बहुत कम घार गम्भीर बीमारियों का मुकाबला करना
 पड़ा है; और मैं साधारणतया अपने स्वास्थ्य को भी सुन्दर
 रख सका हूँ। मैं चाहता हूँ कि मेरे साथ वे भी यह महसूस
 करें कि जब तक ईश्वर इस दुनियाँ का कोई काम मुझसे
 कराना चाहेगा, तब तक के लिए यह क्षति से मेरी रक्षा
 करेगा और मुझे मर्यादा से बाहर जाने से रोकेगा।

जो लोग प्रयोग कर रहे हैं, वे मेरी दृष्टिक दृष्टावट प्रभावित होकर उसे छोड़ न दें। मेरी असफलता के कारण से वे कुछ-न-कुछ सीख जरूर लें।

१—यह ध्यान रहे कि अगर इस बात का थोड़ा भी खतरा हो कि भोजन बराबर चबाया नहीं जाता है, तो खुराक धीरे-धीरे चबाकर मुँह में घुल जाने दो, वैसे ही न निगल जाय।

२—अगर मुँह में कुछ पेसा अंश रह जाय जो घुल सकता, तो उसे बाहर निकाल डालो।

३—अनाज और दाल का बहुत थोड़ा उपयोग करो।

४—हरी भाजी तथा शाक पहले खूब धो लो और बाद उसकी छाल को ऊपर-ऊपर से छीलकर खाओ। इस परीक्षण भी थोड़ा ही रहे तो अच्छा।

५—आरम्भ में तो आहार की मुख्य चीजों में ताजे और सूखे फल (भिगोए हुए) तथा नारियल बगैरह ही होना चाहिए।

६—जब तक कच्चा आहार करते-करते काफी लम्बा समय निर्विघ्न न बीत जाय तब तक दूध न छोड़ना ही अच्छा है। मैंने इस सम्बन्ध में जितना साहित्य पढ़ा है, सब में फल, मूत्र, नारियल और थोड़ी हरी भाजी पर ही जोर दिया है और इसी को सम्पूर्ण खुराक कहा है।

सातवां परिच्छेद



१-हवा

शरीर की रचना का विवेचन करने से जान पड़ता है कि शरीर को तीन प्रकार की खुराक की आवश्यकता है। हवा, पानी और अन्न। इनमें सबसे ज्यादा आवश्यक वस्तु हवा है। प्रकृति ने हवा इतनी ज्यादा रखी है कि वह हमें मुरझ मिलती है। इतना होने पर भी वर्तमान समय के सुधार ने हवा को बहुत मूल्य कर दिया है। वर्तमान समय में हमें हवा के लिए दूर-दूर देशों में जाना पड़ता है। और दूर जाने में पैसे खर्च होते हैं। बम्बई के रहनेवालों को माधेरान में हवा खाने को मिले तो उनकी प्रकृति सुधरती है। और बम्बई में मलाबार-हिल पर रह सकें तो उन्हें अच्छी हवा मिल सकती है। परन्तु पैसे करने के लिए टके चाहिए। डरयन में रहनेवाले को अच्छी हवा प्राप्त करना हो तो उसे योरिया जाना चाहिए। ये सब बातें पीछे के बिना पूर्ण नहीं की जा सकती। अतएव आजकल के ज़माने में यह कहना सर्वथा उचित नहीं गिना जा सकता कि हवा बिना मूल्य मिलती है।

हवा बिना मूल्य मिले या मूल्य में, परन्तु इसके बिना

हम एक घड़ी भी अपना निर्वाह नहीं कर सकते। हम बता चुके हैं कि रक्त सारे शरीर में फिरता है। यह फेफड़ों में आकर स्वच्छ होता है। और स्वच्छ होकर फिर चकर मारता आरम्भ कर देता है। यह क्रिया हमारे शरीर में दिन-रात होती रहती है। सांस बाहर निकालकर हम धिपैली हवा को बाहर निकालते हैं और सांस लेकर हम हवा से प्राणवायु को भीतर पहुँचाते हैं। उसके द्वारा रक्त को शुद्ध करते हैं। यह श्वास-प्रश्वास चलता रहता है। इसी पर शरीर की ज़िन्दगी का आधार है। मनुष्य पानी में डूबकर मर जाता है। इसका अर्थ इतनाही है कि वह प्राणवायु को शरीर में नहीं पहुँचा सकता। और भीतर की धिपैली हवा को बाहर नहीं निकाल सकता। डूबकी लगानेवाले बलुतर पहनकर पानी में उतर जाते हैं। उन्हें पानी के बाहर निकली हुई नली के द्वारा बाहर की हवा पहुँचती रहती है। इससे वे अधिक समय तक पानी में रह सकते हैं।

कितने ही वैद्यों के प्रयोगों से साबित हुआ है कि यदि मनुष्य को हवा के बिना रखा जाये, तो पाँच मिनट में उसके प्राण निकल जायेंगे। प्रायः देखा गया है कि माँ की रज़ाई में लिपटा हुआ बच्चा दम घुट जाने के कारण मर गया है। यह मृत्यु बालक के नाक और मुँह के बन्द हो जाने के कारण बाहर की हवा न मिलने से हो जाती है।

इन बातों से हम समझ सकते हैं कि हवा हमारी सबसे आवश्यक खुशक है। और वह हमें बिना मारे मिलती है।

पानी और अन्न मांगने और खोजने से हमें मिलता है। परन्तु हवा तो हमें इच्छा किए बिना मिलती रहती है।

जैसे हम खराब पानी और अन्न ग्रहण करते हुए हिचकिचाते हैं, वैसे ही हमें हवा के सम्बन्ध में भी ध्यान रखना चाहिए। परन्तु हम जितना खराब अन्न-जल ग्रहण नहीं करते, उतनी खराब हवा ग्रहण करते हैं। इसका कारण यह है कि हम मूर्तिमान् वस्तु को ही देखते हैं। हवा आँखों से नहीं देख पड़ती है। इस लिए हम इस बात का विचार नहीं कर पाते कि हम कितनी खराब हवा ग्रहण करते हैं। दूसरे के जूठे अन्न-जल को हम न खाते हैं और न पीते हैं, और हमें यदि बससे घृणा न भी हो तो ऐसे अन्न-जल को हम कभी ग्रहण न करेंगे। अकाल के मारे हुए मनुष्य के सामने भी ऐसी खुराक रखी जाय तो वह मरना पसन्द करेगा, पर उस खुराक को ग्रहण न करेगा। परन्तु दूसरों की कृ की हुई—प्रश्वास के द्वारा बाहर निकाली हुई—हवा को हम सब, बिना किसी प्रकार की घृणा के, ग्रहण करते रहते हैं। आरोग्य-शास्त्र के नियमानुसार यह हवा भी उस अन्न-जल के समान खराब ही है। ऐसा सिद्ध किया गया है कि एक मनुष्य का प्रश्वास दूसरे मनुष्य के फेफड़े में प्रविष्ट कर दिया जाय, तो उस दूसरे मनुष्य का तुरन्त ही मरण हो जायगा। प्रश्वास के इतने विषैले होने पर भी, उसे एक कोठरी में ठसाठस बैठे हुए या सोते हुए मनुष्य ग्रहण करते रहते हैं। मनुष्य का सामान्य है कि हवा ऐसी चञ्चल वस्तु है कि यह

सदा चलती रहती है और सर्वत्र फैल जाती है। इतना ही नहीं, घासीक से घासीक छिद्रों में भी वह प्रविष्ट हो जाती है। एक ओर कोठरी में इकट्ठा होकर हम हवा को खराब करते हैं, और दूसरी ओर दरवाज़ों की सन्धियों और छप्पर के छिद्रों में से जो थोड़ी बहुत बाहर की हवा आती रहती है उससे हम बिल्कुल प्रश्वास की ही हवा को ग्रहण नहीं करते। किन्तु हमारी बाहर निकली हुई हवा की निरन्तर शुद्धि होती रहती है। खुली हवा में हम प्रश्वास छोड़ते हैं तो वह क्षण भर में बाहर की हवा में फैल जाती है और उत्तम हवा की जो मिकदार (परिमाण) है उसे कुदरत रख लेती है। हवा बहुत बड़े विस्तार में इस छोटी-सी पृथ्वी के चारों ओर फैली हुई है।

अब हम समझ सकते हैं कि बहुत से मनुष्य निर्बल और बीमार क्यों रहा करते हैं। जहाँ तक देखा गया है, सौ में निम्नानवे की बीमारी का कारण खराब हवा है। इसमें कोई सन्देह नहीं है। क्षय, धुंखार और अनेक प्रकार के जो हूत के रोग हैं, उन सब का कारण हमारी ग्रहण की हुई हमारी खराब हवा है। अतएव इन रोगों को दूर करने का पक्का और अंतिम सहज उपाय यही है कि हम अच्छी से अच्छी हवा को ग्रहण करें। इस उपाय को संसार में कोई वैद्य, डाक्टर या हकीम नहीं पहुँच सकता। क्षयरोग फेफड़े सड़ने की निशानी है। और फेफड़ा सड़ता है बिपेली हवा से। जैसे इंजिन में खराब कोयले भरने से वह खराब दो

जाता है, वैसे ही खराब हवा के भरने से फेफड़े खराब हो जाते हैं। इस कारण समझदार डाक्टर लय के रोगी को चौबीसों घंटे खुली हवा में रखने का पहला उपाय करते हैं। अन्यान्य उपाय वे इस के बाद करते हैं।

फेफड़ों के द्वारा हम हवा को ग्रहण करते हैं, इतना ही नहीं, कुछ-कुछ त्वचा के द्वारा भी उसे ग्रहण करते हैं—त्वचा में जो असंख्य सूक्ष्म छिद्र हैं, उनके द्वारा हवा को ग्रहण करते हैं। अतएव इस बात को जानना प्रत्येक मनुष्य का काम है कि इतनी भारी आवश्यक वस्तु (हवा) कैसे स्वच्छ रखी जा सकती है। वास्तव में तो ऐसा होना चाहिये कि जय से यथा कुछ समझदार होने लगे, तभी से उसे हवा की आवश्यकता का ज्ञान करा देना चाहिये। इन परिच्छेदों के पढ़नेवाले इस सहज परन्तु अत्यन्त आवश्यक काम को करने का प्रयत्न करेंगे और स्वच्छ हवा के सम्बन्ध में सामान्य ज्ञान सम्पादन कर उसके अनुसार चलेंगे और अपने बाल-पथों को भी लय बातें समझाकर उसी भाँति चलाने का यत्न करेंगे, तो मैं अपने को कृतार्थ समझूँगा।

हमारे पाखाने, हमारे बाड़े और ऐसे पेशाब करने के स्थान, जहाँ पेशाब-घर नहीं होता, हवा खराब होने के प्रधान साधन हैं। बहुत ही कम मनुष्य ऐसे हैं, जिन्हें पाखाने की गन्धगी से होते हुए नुकसान का अनुमान हो। कुत्ते-बिल्ली जो पाखाना फिरते हैं, तो बहुत करके वे अपने पंजों से, शरीर को छेदते हैं और उस गढ़े में पाखाना फिर कर उस

पर मिट्टी डाल देते हैं। जहां पर सुधरे हुए ढंग के पानी के नलघाले पाखाने नहीं हैं वहां पर ऊपर की भांति क्रिया करने की ज़रूरत है। हमें अपने पाखानों में एक ढाँज राख या सूखी मिट्टी से भर रखना चाहिए, और जब-जब हम पाखाने जायें, तब-तब हमें, मैले को राख या सूखी मिट्टी से अच्छी तरह बंद कर देना चाहिए। ऐसा करने से बदबू नहीं फैलती और मक्खी-मच्छर वगैरह बढ़नेवाले जीव-जंतु मैले पर बैठकर हमारे शरीर को नहीं छू सकते। जिनकी नाक खराब नहीं है या जिन्हें मैले की दुर्गन्ध सहने की आदत नहीं हो गई है वे अच्छी तरह जान सकते हैं कि मैला खुला रखने से हवा में कैसी बदबू फैलती है। हमारे खाने में यदि कोई मैला मिलाकर हमारे सामने रख दे, तो हमें कू हो जायगी; परन्तु हम मैले की बदबू से भरी हुई हवा क्या श्वास के द्वारा खाते नहीं हैं? सच बात तो यह है कि ऐसी हवा और मैला मिले हुए खाने में कुछ फर्क नहीं है। हाँ फर्क है तो इतना ही है, कि मैला मिले हुए खाने को हम आँख से देख सकते हैं और हवा में मिले हुए को नहीं देख सकते। पाखाने की बैठक, मोरी वगैरह, बिल्कुल साफ रखना चाहिए। अफसोस है कि ऐसा काम करने में हम शर्माते हैं, घृणा करते हैं, परन्तु वास्तव में देखा जाय तो हमें वैसे पाखाने काम में खाने से घृणा होनी चाहिए। जो मैला हमारे शरीर से निकलता है उसे हम दूसरे मनुष्यों के द्वारा बढाते हैं। ऐसा न कर हमें स्वयं न अपना मैला साफ़ करना चाहिए। ऐसा करना कुछ

धुरा नहीं है। यह बात स्वयं हमें सीख कर अपने बच्चों को सिखानी चाहिए। मोरी जब भर जावे तब मल को हाथ या आधे हाथ के गहरे गढ़े में गाड़कर ऊपर से खूब धूल पूर देना चाहिए। यदि हमें जंगल में पाखाना जाने की आदत हो तो मरुतों से बहुत दूर अच्छी जगह में जाना चाहिए। वहाँ हाथ से एक छोटा सा गढ़ा खोदकर मल त्याग करना चाहिए और खोदी हुई मिट्टी उस पर पूर देना चाहिए। जहाँ तहाँ पेशाब करके भी हम हवा को खराब करते हैं। इस आदत को बिलकुल छोड़ देना चाहिए। जहाँ पर पेशाब-घर न हों, वहाँ पर घरों से दूर जाकर सूखी ज़मीन में पेशाब करना चाहिए और उस पर धूल डाल देना चाहिए। मल को ज्यादा गहराई में नहीं गाड़ने के दो प्रयत्न कारण हैं। एक तो यह कि मल गहराई में गाड़ने से उस पर सूर्य की गर्मी काम नहीं कर सकती; और दूसरे, उस के आस-पास के पानी के झरों को हानि पहुँचना सम्भव है।

बिना विचारे जहाँ तहाँ थूक देना भी अच्छा नहीं है। प्रायः थूक जहरीला होता है। तब के रोगी का थूक बहुत ही जहरीला होता है। उस के जन्तु उड़कर श्वास द्वारा दूसरों में प्रवेश कर जाते हैं और उन्हें नुकसान पहुँचाते हैं। इसके सिवाय जहाँ तहाँ थूक देने से वे स्थान भी खराब होते हैं। इस विषय में हमारा कर्तव्य यह है कि हमें घरों के भीतर तो जहाँ तहाँ थूकना ही न चाहिए। एक पीकदानी रखनी चाहिए—चाहे वह मिट्टी की कुलिया ही क्यों न हो।

और यदि रास्ता चलते हुए थूकने की जरूरत जान पड़े तो ऐसी जगह थूकना चाहिए जहाँ पर सूखी ज़मीन में खूब धूल हो। ऐसा करने से थूक सूखी मिट्टी में मिल जायगा; और कम हानि पहुँचावेगा। कितने ही वैद्यों का तो सम्मति यह है कि क्षय के रोगियों को तो ऐसे वर्तनों में थूकना चाहिए जिनमें जन्तुनाशक दवा डाली गई हो; क्योंकि ऐसे बीमार के थूक के जन्तु सूखी ज़मीन की धूल में मर नहीं जाते। वह धूल उड़कर हवा में जाती है और उन जन्तुओं को फैलाती है। यह बात सही हो या न हो; परन्तु इन से हम इतना तो समझ सकते हैं कि जहाँ-तहाँ थूकने की आवृत्त गन्दी और नुफ़सान करनेवाली है।

सड़ा अनाज, तुस और शाक की पत्तियों को कुछ लोग योंही इधर उधर फेंक देते हैं। यदि उन्हें घे ज़मीन में कुछ गहराई पर गाड़ दें तो हवा ख़राब न हो और समय पाकर उपयोगी खाद तैयार हो जाय। सड़नेवाली कोई भी चीज़ खुली हवा में न फेंकना चाहिए। हर एक मनुष्य अपने अनुभव से समझ सकेगा कि इन बातों का जान लेना और अमल करना कितना आवश्यक है।

यह बात हम जान चुके हैं कि हमारी घुरी आदतों से हवा कैसे ख़राब होती है और हवा का ख़राब होने से कैसे बचाया जा सकता है। अब हम इस बात पर विचार करते हैं कि हवा कैसे ग्रहण की जाय।

हम इसके पहले बता चुके हैं कि हवा ग्रहण करने का मार्ग

नाक है, मुँह नहीं। इतने पर भी बहुत ही कम ऐसे आदमी हैं जिन्हें श्वास लेना आता हो। बहुत से लोग मुँह से श्वास लेते हुए भी देखे जाते हैं। यह आदत नुकसान करती है। बहुत ठंडी हवा जो मुँह से ग्रहण की जाय तो प्रायः सरदी हो जाती है। स्वर बैठ जाता है। हवा के साथ धूल के कण सांस लेनेवालों के फेफड़ों में घुस जाते हैं और फेफड़ों को नुकसान पहुँचाते हैं। इसका प्रत्यक्ष प्रभाव विलायत के शहरों में स्पष्ट देखा जाता है। वहाँ पर बहुत से कल-कारखानों के कारण नवम्बर मास में बहुत ही फौग—पीली धूमस—होती है। उसमें धारीक-धारीक काले धूल के कण होते हैं। जो मनुष्य इस धूल भरी हवा को मुँह से ग्रहण करते हैं, उनके थूक में धूल देख पड़ने लगती है। ऐसा अनर्थ न होने के लिए बहुत सी लीयाँ—जिन्हें नाक से सांस लेने की आदत नहीं होती—चेहरे पर जाली बाँधे रहती हैं। यह जाली चलनी का काम देती है। इसमें होकर जो हवा जाती है वह साफ़ हो जाती है। इस जाली को उतार कर देखने से उस में धूल के कण दिखाई देते हैं। ऐसी ही चलनी परमात्मा ने हमारी नाक में रखी है। नाक से ग्रहण की हुई हवा गरम होकर भीतर जाती है। इस बात को ध्यान में रखकर प्रत्येक मनुष्य को नाक के द्वारा ही हवा लेना सीखना चाहिए। यह कुछ कठिन नहीं है। जिस समय हम थोड़ा न रहे हों या किसी से बात-चीत न कर रहे हों, उस समय हमें मुँह बन्द कर रखना चाहिए। जिन्हें मुँह खुला रखने की

आदत पड़ गई हो उन्हें मुँह पर पट्टी बाँध कर रात में सोना चाहिए। इससे लाचार होकर उन्हें नाक से ही सांस लेनी पड़ेगी। प्रातःकाल खुली हवा में भी उन्हें २०-२२ बार लम्बी-गहरी सांसें नाक के द्वारा लेनी चाहिए। तन्दुरुस्त और नाक से सांस लेनेवाला आदमी भी प्रातःकाल गहरी सांसें लेने का अभ्यास करेगा तो उसका सीना मजबूत और चौड़ा होगा। यह बात तब के आजमाने के लायक है। इसे आजमाने वाले को चाहिए कि पह पहले अपने सीने को नाप ले और फिर इस क्रिया को एक महीने तक करते जाये। उसे जान पड़ेगा कि इतने थोड़े समय में भी उसका सीना कुछ बढ़ गया है। सैण्डो घौरेह डम्बल की जो कसरत करते हैं उसमें भी यही रहस्य है। झपाटे के साथ डम्बल किराने से खूब गहरी सांस लेनी पड़ती है और इससे सीना खूब मजबूत और चौड़ा होता है।

इस प्रकार हवा लेने की रीति जान लेने के बाद रात-दिन सांस द्वारा खुली हवा लेने की आदत डालना आवश्यक है। हम लोगों की यह साधारण आदत सी पड़ गई है कि दिन में तो हम घर में या दुकान में बैठे रहते हैं और रात में जब सोते हैं तब तिजोरी की भाँति बन्द कोठरी में सो जाते हैं और खिड़की-दरवाजे हों वा उन्हें भी बन्द कर लेते हैं। यह बात बड़ी निन्दनीय है। जितने समय तक हो सके उतने समय तक—खासकर सोते समय—खुली हवा ही में सोना चाहिए। हो सके तो खुले बरामदे, चाँदनी या मैदान में सोना

चाहिए। यदि ऐसा सुभीता न हो, तो जितने दरवाज़ों और खिड़कियां खुली रखी जा सकें, खोल रखनी चाहिए। हवा हमारी चौबीसों घंटे खाने की खुराक है। इससे भय खाने की कोई बात नहीं है। ऐसा बहम कभी न करना चाहिए कि खुली हवा से या प्रातःकाल की हवा से बीमारी पैदा हो जायगी। जिन्होंने घुरी आदतों से अपने फेफड़ों को बिगाड़ लिया है, उन्हें खुली हवा में सर्दी हो जाना सम्भव है। परन्तु ऐसे मनुष्यों को भी ऐसी सर्दी से नहीं डरना चाहिए। यह सर्दी थोड़े-से असें में दूर हो जायगी। लय के रोगियों के लिए योस्ट में अब जगह-जगह खुली हवा के मकान बनाये गये हैं। देश में जो महामारी का उपद्रव रहा करता है, इसका खास कारण हमारी हवा बिगाड़ने और बिगड़ी हुई हवा के ग्रहण करने की घुरी आदत है। इस बात को अच्छी तरह ध्यान में रखना चाहिए कि नाजुक से नाजुक मनुष्य को भी खुली हवा के ग्रहण करने से लाभ ही होगा। अगर हम हवा को झराव न होने दें, और साफ़ हवा का लेना साख लें, तो बहुतसे रोगों से सहज ही बच जायें और हम पर गन्दे रहने का जो दाय लगाया जाता है, वह कई अंशों में दूर हो जाय।

जैसे खुली हवा में सोना ज़रूरी है, वैसे ही मुँह न ढक कर सोना भी आवश्यक है। बहुत से लोगों की ऐसी आदत होती है कि वे मुँह ढककर सोते हैं। ऐसा करने से हम अपनी निकाली हुई घिपैली हवा को फिर ग्रहण करते हैं। हवा एक

ऐसी वस्तु है जो थोड़ा भी मार्ग या जाने पर भीतर घुस जाती है। हमारा श्रोत्रना कैसा ही लिपटा हुआ क्यों न हो, उसमें होकर थोड़ी-बहुत हवा घुस ही जाती है। यदि ऐसा न होता तो मुँह ढककर सोनेवाला घुटकर ही मर जाता। परन्तु ऐसा नहीं होता, इसका कारण यही है कि थोड़ा-बहुत बाहर का प्राणवायु हमें मिल ही जाता है। परन्तु इतनी थोड़ी हवा पर्याप्त नहीं है। सिर को ठंड लगती हो तो कुछ ओढ़ लेना चाहिए, टोपी पहन लेना चाहिए; परन्तु नाक तो इस दशा में भी खुली ही रखनी चाहिए। कितनी ही ठंड क्यों न पड़ती हो, नाक को खुली रखकर ही सोना चाहिए।

२-उजेलो

हवा और उजेलो का इतना निकट-सम्बन्ध है कि उजेलो के विषय में दो बातें इस परिच्छेद में लिखना आवश्यक जान पड़ता है। जैसे हम हवा के बिना नहीं रह सकते, वैसे ही उजेलो के बिना भी जीते नहीं रह सकते। नरक में हवा खराब होती है, सो इस लिए कि वहाँ पर उजेलो का अभाव है। जहाँ प्रकाश नहीं होता, वहाँ की हवा खराब होती है। यदि हम किसी अँधेरी कोठरी में घुसे तो वहाँ की हवा में हमें पड़वू आयेगी। अँधेरे में हमें देख नहीं पड़ता, यही इस बात का प्रकट करता है कि उजेलो में ही रहने के लिए हम पैदा हुए हैं। जितने अँधेरे की हमें आवश्यकता है, परमेश्वर ने उतने अँधेरे वाली सुखदायी रात हमारे लिए बना दी है।

कितने ही आदमियों की ऐसी आदत होती है कि वे, अतिशय गर्मी के दिनों में अपने आँधेरे तहखानों में खिड़की-दरवाज़े बन्द कर के सो रहते हैं। याद रखना चाहिए कि हवा और उजले में न रहने वाले मनुष्य निर्बल और तेजहीन हो जाते हैं।

योरप में इन दिनों ऐसे डाक्टर हैं जो बीमार को खुली हवा और प्रकाश के द्वारा आराम करते हैं। वे चेहरे पर भी हवा और प्रकाश नहीं पहुँचाते, सारे शरीर की त्वचा पर इसका प्रयोग करते हैं। बीमार को वे करीब-करीब नंगा रखते हैं। ऐसे इलाज से सैकड़ों बीमार अच्छे होते देखे जाते हैं। हम अपने घरों के सब खिड़की-दरवाज़े हवा और उजले के आने-जाने के लिए खुले रखने चाहिए।

इसे पढ़कर बहुत से लोग शंका करेंगे, कि हवा और उजले की इतनी आवश्यकता होती तो उन मनुष्यों का नुकसान क्यों नहीं पहुँचता जो अपनी कोठरियों में पड़े रहते हैं? माजूम होता है कि ऐसी शंका करनेवालों ने इस बात पर विचार नहीं किया कि हमारा काम, जैसे-तैसे, जिन्दगी को पिताना ही नहीं है; किन्तु पूर्ण आरोग्य रहना है। यह बात अच्छी तरह सिद्ध की गई है कि जहाँ-जहाँ लोग कम हवा और कम उजले में निर्वाह करते हैं, वहाँ-वहाँ पर लोग बीमार रहते हैं। गाँवों के लोगों से शहर के लोग नाजुक होते हैं; क्योंकि उन्हें हवा और उजला कम मिलता है। डरवन में लोगों का पाली आदि रोग बहुत होते हैं, इसका कारण सरकारी डाक्टर ने अपनी रिपोर्ट में यह लिखा है कि वहाँ अच्छी हवा नहीं

मिलती अथवा उसे लोग लेते ही नहीं हैं। हवा और उजला आरोग्य के लिए ऐसा आवश्यक है, कि प्रत्येक मनुष्य को इनके विषय में अच्छी तरह जानकारी होनी चाहिए।

३-पानी

जिस भांति ऊपर की पंक्तियों में बताया गया है कि हवा हमारी खुराक है, उसी भांति पानी को खुराक समझना चाहिए। हवा पहले दर्जे की खुराक है; और पानी दूसरे दर्जे की। हवा के बिना आदमी कुछ मिनट ही जी सकता है; परन्तु पानी के बिना कई घंटे और देश-काल के अनुसार कई दिन भी रह सकता है। इतना होने पर भी, यह बात निश्चित है कि दूसरी खुराक के बिना तो मुहत तक रहा जा सकता है, पानी के बिना नहीं रहा जा सकता। पानी यदि बराबर मिलता रहे, तो मनुष्य कई दिन तक बिना अन्न के ही अपना निर्वाह कर सकता है। हमारे शरीर में सत्तर फीसदी से अधिक अंश जल का है। पानी के बिना शरीर का यज़न = पौंड से लेकर १२ पौंड तक गिना जाता है। हमारी सारी खुराकों में थोड़ा-थोड़ा पानी रहता ही है।

पानी हमारी बड़ी आवश्यक वस्तु है। परन्तु हम उसकी सँभाल बहुत कम करते हैं। मशमारी, हैजा आदि रोग अशुद्ध हवा-पानी के ही कारण होते हैं। लड़ाई में जंगी हथियारों में कभी-कभी काल-ज्वर फैल जाता है। इसका कारण भी दूषित पानी बताया गया है। फीज़ को जहाँ पर जैसा पानी

मिल जाता है, वही उसे पीना पड़ता है। प्रायः शहर के रहनेवालों को बुखार आ जाता है। इसका कारण भी अधिकतर पानी की खराबी होती है। खराब पानी पीने से बहुत बार पथरी की बीमारी होती देखी गई है।

पानी खराब होने के दो कारण हैं। एक तो ऐसी जगह पानी का होना कि जहाँ पर वह अच्छा न रह सकता हो; और दूसरा यह कि हम उसे स्वयं खराब कर दें। खराब जगह के पानी को तो पीना ही न चाहिए। और हम पीते भी नहीं; परन्तु अपनी असावधानी से खराब हुए पानी को पीते हुए हम नहीं हिचकिचाते। जैसे कि नदियों में हम चाहे जो वस्तु डाल देते हैं; उसी पानी को धोने तथा पीने के काम में लाते हैं। हमें चाहिए कि जहाँ पर हम नहाते-धोते हों, वहाँ का पानी पीने के काम में कभी न लावें। पीने के लिए नदी के बहाव की ओर से पानी लेना चाहिए, जहाँ पर कोई न नहाता हो। हर एक पस्ती में नदी के दो विभाग करने चाहिए। नीचे की ओर का पानी नहाने-धोने के लिए, और ऊपर की ओर का पानी पीने के लिए रहे। पानी के आस-पास जब किसी सेना की छावनी पड़ती है, तब उसका एक सैनिक नदी के बहाव की देख-भाल करने के लिए उसके किनारे पर पड़ाव डाल देता है। उसके बहाव की ओर का हिस्सा कोई नहाने-धोने के लिए काम में लाता है तो उसे सज़ा दी जाती है। जहाँ पर ऐसा परदेष्ट्व नहीं होता, वहाँ की मेहनती स्त्रियाँ रेंती में भरना पौव कर पानी भरती हैं। यह रिवाज बहुत अच्छा है। क्योंकि

पेसा करने से पानी रेतों आदि में छनकर मिलता है। कुएँ के पानी में कभी-कभी बड़ी जोखिम रहती है कच्चे—मूँ के—कुएँ में जमीन के भीतर मल-मूत्र का रस मिलता रहता है। उसमें प्रायः मरे हुए पक्षी पड़े मिलते हैं। कभी-कभी पक्षी कच्चे कुओं में घोंसले बना लेते हैं। जो कुएँ पक्के बंधे नहीं होते, उनमें पानी भरनेवालों के पैरों का मैल इत्यादि धुलकर पानी धिगड़ जाता है। मतलब यह है कि कुएँ का पानी पीने में बड़ी सावधानी रखनी चाहिए। टंकियों में भरा हुआ पानी बहुत करके खराब होता है। टंकी के पानी को ठीक रखने के लिए उसे पार-पार घोंना चाहिए, और यह ठीक रखनी चाहिए। जहाँ से उसमें पानी की आमद हो, वह स्थान स्वच्छ रहना चाहिए। ऐसी स्वच्छता रखने की कोशिश बहुत कम आदमी करते हैं। पानी को ठीक रखने का सबसे सुन्दर नियम तो यह है कि हम पानी को आध घंटे तक खूब उबाल कर उसे ठंडा कर लें। और फिर बिना हिलाये उसे दूसरे बर्तन में निकाल कर तीसरे बर्तन में रखें और कपड़े से छान कर काम में लायें। परन्तु ध्यान रखना चाहिए कि इतना कर लेने से ही मनुष्य अपने कर्तव्य से मुक्त नहीं हो सकता। सार्वजनिक उपयोग के लिए जो जल है, वह मुहल्ले या शहर में रहनेवाले सारे मनुष्यों की सम्पत्ति है। अतएव इस सम्पत्ति का उपयोग उसे एक संरक्षक की भाँति करना चाहिए। अर्थात् उसे ऐसा कोई काम न करना चाहिए जिससे पानी खराब हो। वह नदी या कुएँ को छराब

नहीं कर सकता। पीने के पानी के हिस्से को नहाने-धोने के काम में नहीं ला सकता। पानी के पास मल-मूत्र का त्याग नहीं कर सकता। जल-स्थान के पास मुर्दे को नहीं जला सकता; और न उसकी खाक चगैरह को पानी में डाल सकता है।

बहुत सँभाल रखने पर भी हमें बिल्कुल अच्छा पानी नहीं मिल पाता। उसमें क्षार आदि का भाग होता है। अक्सर उसमें सड़ी हुई घनस्पति के भाग पाये जाते हैं। बरसात का पानी सब से अच्छा समझा जाता है। परन्तु जब तक वह हमारे पास पहुँच पाता है उसके पहले ही उसमें हवा के भीतर के धूल के कण मिल जाते हैं। स्वच्छ जल का प्रभाव शरीर पर कुछ और ही तरह का होता है। इसलिए कितने ही अँगरेजी डाक्टर अपने मरीजों को 'डीस्टिल्ड' अर्थात् शुद्ध किया हुआ पानी पीने को देते हैं। यह पानी, पानी की भाफ़ बनाकर, तैयार किया जाता है। जिसे कब्जियत चगैरह रहती हो, वह इस शुद्ध पानी का उपयोग करे तो उसे तुरन्त दस्त हो जाता है। ऐसा जल बहुत से बिछायती दवा बेचनेवाले बेचते रहते हैं। पानी और उसके उपचार पर हाल में एक ग्रन्थ लिखा गया है। लिखनेवाले का विश्वास है कि उसकी विधि के अनुसार शुद्ध किया हुआ पानी पीने से बहुत-से रोग मिट सकते हैं। यद्यपि इस कथन में कुछ अतिशयोक्ति है, फिर भी यह असम्भव बात नहीं है। बिल्कुल स्वच्छ पानी का असर शरीर पर खूब अच्छा पड़ता है।

सब लोग इस बात को नहीं जानते कि पानी हलका और भारी दो प्रकार का होता है। परन्तु यह जानना सब के लिए आवश्यक है। भारी पानी में साबुन को मलने से उससे झाग नहीं उठता। इसका अर्थ यह हुआ कि उस पानी में नार बहुत है। जैसे खारे पानी में साबुन का उपयोग नहीं होता, वैसे ही भारी पानी में भी नहीं होता। भारी पानी में अनाज फठिनता से पकता है। इसी प्रकार भारी पानी से शन्न पचने में भी फठिनाई होती है। भारी पानी स्वाद में खारा और हलका पानी मीठा या सर्वथा-स्वाद-रहित होता है। कुछ लोगों का विश्वास है कि भारी पानी में पोषक तत्व होते हैं। अतएव उसके उपयोग से लाभ होता है। परन्तु वास्तव में देखा जाय, तो हलके पानी को काम में लाना अच्छा जान पड़ता है। बरसात का पानी स्वभाव से ही अच्छा होता है। यह हलका होता है। अतएव उसे काम में लाना लाभदायक है। इस बात को सभी मानते हैं कि भारी पानी के उबालने के बाद आध घंटे चूल्हे पर रहने देने से यह हलका हो जाता है। चूल्हे से उतारने के बाद उसकी व्यवस्था करनी चाहिए।

कितनी ही बार यह सवाल उठता है कि पानी कब पीना चाहिए और कितना पीना चाहिए? इसका सीधा उत्तर यह है कि प्यास लगे तब पानी पीना चाहिए और जितना पानी पीने से प्यास बुझ जाय उतना पीना चाहिए। खाने के समय और खाने के बाद पानी पीने में कोई रुकावट नहीं है। परन्तु खाने के समय इतना स्मरण रखना चाहिए कि खुराक शीघ्र गले

से उतार देने के लिए पानी न पीना चाहिए। खुराक अपने आप गले से न उतरे तो समझना चाहिए कि या तो वह अच्छी तरह चबाई ही नहीं, या उसे कोठा नहीं चाहता।

वास्तव में देखा जाय तो बहुत करके पानी पीने की जरूरत ही नहीं है और न होनी चाहिए। जैसे हमारे शरीर में सत्तर फी सदी से अधिक पानी है वैसे ही खुराक में भी है। कितनी ही चीजों में सत्तर फी सदी से बहुत ज्यादा परिमाण में पानी रहता है। ऐसा एक भी अन्न नहीं है जिस में बिलकुल पानी न हो। हमारे घरों में भोजन बनाने में बहुत पानी काम में लाया जाता है। इतने पर भी पानी की जरूरत रहती ही है। यह क्यों? इसके उत्तर में यह कहना ही यहां पर काफी होगा कि जिस की खुराक में प्यास बढ़ानेवाली चीजें—जैसे मिर्च, मसाला वगैरह—नहीं होते उसे थोड़ा ही पानी पीना पड़ता है। जो अपनी खुराक मुख्यकर हरे मेवे से पूरी करते हैं उन्हें कदाचित ही पानी पीने की इच्छा होती हो। बिना कारण यदि किसी मनुष्य को प्यास लगे तो समझना चाहिए कि कुछ बीमारी है।

कुछ मनुष्य ऐसे होते हैं जिन को किसी प्रकार का पानी पीने पर भी कुछ नहीं होता। ऊपरी निगाह से ऐसा देखकर प्रायः सभी आदमी पानी के सम्यन्ध का विचार छोड़ देते हैं। लेकिन यह ठीक नहीं है। यदि किसी को अशुद्ध पानी से भी पानि न पहुँचे तो कोई आश्चर्य की बात नहीं है—इस लिए कि हमारे रक्त में कमी ऐसे गुण पाये जाते हैं जो कई प्रकार के

विष को स्वयं दूर कर देते हैं। परन्तु यह बात ध्यान में रखना चाहिए कि अच्छी तलवार को काम में लाने के बाद यदि उसकी धार को ठीक न किया जाय तो उससे नुकसान ही होता है। यही बात रक्त के लिए भी है। रक्त के द्वारा अपने रक्षक सिपाही का काम लेकर यदि उसकी सँभाल न की जाय तो उसकी शक्ति कम हो जाती है और अन्त में नाश हो जाती है। इसमें कुछ अचम्भे की बात नहीं है। यदि हम सदा खराब पानी पियेंगे तो अन्त में रक्त अपना काम करना छोड़ देगा।

आठवाँ परिच्छेद

१-ब्रह्मचर्य के प्रयोग

यहाँ पर ब्रह्मचर्य के विषय में विचार करना है। एक पत्नीयुक्त ने तो विवाह के समय से ही मेरे हृदय में स्थान कर लिया था। पत्नी के प्रति मेरी वफादारी मेरे सत्यव्रत का एक अंग था। परन्तु स्व-पत्नी के साथ भी ब्रह्मचर्य का पालन करने की आवश्यकता मुझे दक्षिण अफ्रीका में ही स्पष्ट रूप से दिखाई दी। किस प्रसंग से अथवा किस पुस्तक के प्रभाव से यह विचार मेरे मन में पैदा हुआ, यह इस समय ठीक-ठीक याद नहीं पड़ता। पर इतना स्मरण होता है कि इसमें रायचन्द्र भार्गव का प्रभाव प्रधान-रूप से काम कर रहा था।

उनके साथ हुआ एक सम्वाद मुझे याद है। एक बार मैं मि० ग्लैडस्टन के प्रति मिसेज़ ग्लैडस्टन के प्रेम की स्तुति कर रहा था। मैंने पढ़ा था कि हाउस आफ़ कौमन्स की बैठक में भी मिसेज़ ग्लैडस्टन अपने पति को चाय बना कर पिलाती रहीं। यह बात उस नियम-निष्ठ दम्पति के जीवन का एक नियम ही बन गया था। मैंने यह प्रसंग कवि जी को पढ़ सुनाया और उसके सिलसिले में दम्पति-प्रेम की स्तुति की। रायचन्द भाई बोले—इसमें आप को कौन सी बात महत्व फ़ी मालूम होती है—मिसेज़ ग्लैडस्टन का पत्नीपन या सेवा-भाव? यदि वे ग्लैडस्टन की बहन होतीं तो? अथवा उनकी चफ़ादार नौकर होतीं और फिर भी उसी प्रेम से चाय पिलातीं तो? ऐसी बहनों, ऐसी नौकरानियों के उदाहरण क्या आज हमें न मिलेंगे? और नारी जाति के बदले ऐसा प्रेम यदि नर जाति में देखा होता तो क्या आपको आनन्द और आश्चर्य न होता? इस बात पर विचार कीजिएगा।

रायचन्द भाई स्वयं विवाहित थे। उस समय तो उनकी यह बात मुझे कठोर मालूम हुई—ऐसा स्मरण होता है। परन्तु इन बचनों ने मुझे लोह-चुम्बक की तरह जकड़ लिया। पुरुष नौकर की ऐसी स्वामि-भक्ति की कीमत पत्नी की स्वामि-निष्ठा की कीमत से दज़ारगुना बढ़ कर है। पति-पत्ति में एकता का अतएव प्रेम का होना कोई आश्चर्य की बात नहीं। स्वामी और सेवक में ऐसा प्रेम पैदा करना पड़ता है। दिन-दिन कवि जी के वचन का बल मेरी नज़रों में बढ़ने लगा।

अब मन में यह विचार उठने लगा कि मुझे अपनी पत्नी के साथ कैसा सम्बन्ध रखना चाहिए ? पत्नी को विषय-भोग का वाहन बनाना उस के प्रति वफ़ादारी कैसे हो सकता है ? जब तक मैं विषय-वासना के अधीन रहूँगा तब तक मेरी वफ़ादारी की कीमत कृत्रिम मानी जायगी। मुझे यहाँ यह बात कह देनी चाहिए कि हमारे पारस्परिक सम्बन्ध में कभी पत्नी की तरफ़ से मुझ पर ज्यादाती नहीं हुई। इस दृष्टि से मैं जिस दिन से चाहूँ, ब्रह्मचर्य का पालन मेरे लिए सुलभ था। मेरी अशक्ति अथवा आसक्ति ही मुझे रोक रही थी।

जागरूक होने के बाद भी दो बार तो मैं असफल हो रहा। प्रयत्न करता; पर गिरता। प्रयत्न में मुख्य हेतु उद्यम न था। 'सिर्फ' सन्तानोत्पत्ति को रोकना ही प्रधान लक्ष्य था। सन्ततिनिग्रह के बाह्य उपकरणों के विषय में विलायत में मैंने थोड़ा बहुत पढ़ लिया था। उसका कुछ त्रुटिक अस्तर मुझ पर हुआ भी। परन्तु मि० हिल्ल के द्वारा किए गये उनके विरोध का तथा अन्तर-साधन (संयम) के समर्थन का बहुत असर मेरे दिल पर हुआ और अनुभव के द्वारा वह चिरस्थायी हो गया। इस कारण प्रजोत्पत्ति की अनावश्यकता जँचते ही संयम-पालन के लिए उद्योग आरम्भ हुआ। संयम-पालन में कठिनाइयाँ बेहद थीं। चारपाइयाँ दूर रखते। रात को थककर सोने की कोशिश करने लगा। इन सारे प्रयत्नों का विशेष परिणाम बसी समय तो न दिखाई

देया । पर जब मैं भूतकाल की ओर आँख उठाकर देखता हूँ तो जान पड़ता है कि उन्हीं सारे व्यक्तियों ने मुझे अन्तिम धनदान किया ।

अन्तिम निश्चय तोडेठ १६०६ ई० में ही कर सका । उस समय सत्याग्रह का श्रीगणेश नहीं हुआ था । उसका स्वप्न तक मैं मुझे क्याल न था । बोअर-युद्ध के बाद नेटाल में 'जुलू' बलवा हुआ । उस समय मैं जोहान्सबर्ग में घकालत करता था । पर मन ने कहा कि इस समय बलवे में मुझे अपनी सेवा नेटाल-सरकार को अर्पित करनी चाहिए । मैंने अर्पित की भी । यह स्वीकृत भी हुई । परन्तु इस सेवा के फल-स्वरूप मेरे मन में तीव्र विचार उत्पन्न हुए । अपने स्वभाव के अनुसार अपने साथियों से मैंने उसकी चर्चा की । मुझे जँझा कि सन्तानोत्पत्ति और सन्तान-रक्षण लोक-सेवा के विरोधक हैं । इस बलवे के काम में शरीक होने के लिए मुझे अपना जोहान्सबर्ग वाला घर तितर-बितर करना पड़ा । दीपट्या से सजाए हुए घर को और जुटाई हुई विविध सामग्री को अभी एक महीना भी न हुआ होगा कि मैंने उसे छोड़ दिया । पत्नी और बच्चों को फ्रीनिक्स में रखवा । और मैं धायलों की शुश्रूषा करनेवालों की टुकड़ी बनाकर चल निकला । इन फठिनाइयों का सामना करते हुए मैंने देखा कि यदि मुझे लोक-सेवा में ही लीन हो जाना है तो फिर पुत्रेपणा एवं धनेपणा को भी नमस्कार कर लेना चाहिए और धानप्रस्थधर्म का पालन करना चाहिए ।

बलवे में मुझे डेढ़ महीने से ज्यादा न ठहरना पड़ा ।

परन्तु यह छै सप्ताह मेरे जीवन का अत्यन्त मूल्यवान समय था। घन का महत्व मैंने इस समय समझा। मैंने देखा कि घत, बन्धन नहीं, स्वतन्त्रता का द्वार है। आज तक मेरे प्रयत्नों में आवश्यक सफलता नहीं मिलती थी; क्योंकि मुझ में निश्चय का अभाव था। मुझे अपनी शक्ति का विश्वास न था। मुझे ईश्वर की कृपा का अविश्वास था और इसी लिए मेरा मन अनेक तरंगों में और अनेक विकारों के अधीन रहता था। मैंने देखा कि घत-बन्धन से पृथक रहकर मनुष्य मोह में पड़ता है। घत से अपने को बांधना मानो व्यभिचार से छूटकर एक पत्नी से सम्बन्ध रखना है। मेरा तो विश्वास प्रयत्न में है। घत के द्वारा मैं बाँधना नहीं चाहता—यह वचन निर्वलता सूचक है और उसमें छिपे-छिपे भोग की इच्छा रहती है। जो चीज़ त्याग्य है, उसे सर्वथा छोड़ देने में कौन-सी हानि हो सकती है? जो साँप मुझे डँसनेवाला है, उसको मैं निश्चयपूर्वक हटा देता हूँ। हटाने का केवल उद्योग ही नहीं करता; क्योंकि मैं जानता हूँ कि केवल प्रयत्न का परिणाम होनेवाला है मृत्यु। प्रयत्न में साँप की विकरालता के स्पष्ट ज्ञान का अभाव है। उसी प्रकार जिस चीज़ के त्याग का हम प्रयत्न मात्र करते हैं, उसके त्याग की आवश्यकता हमें स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं दी है। यही सिद्ध होता है। मेरे विचार यदि बदल जाय तो? ऐसी शंका से बहुत बार हम घत लेते हुए डरते हैं। इस विचार में स्पष्ट दर्शन का अभाव है। इसी लिए निष्कुलानन्द ने कहा है कि “विरक्ति के बिना त्याग-

टिक नहीं सकता”। जहाँ किसी चीज़ से पूर्ण वैराग्य हो गया है, वहाँ उसके लिए व्रत लेना अपने आप अनिवार्य हो जाता है।

२—ब्रह्मचर्य का व्रत

ब्रह्मचर्य और ब्रह्म विचार करने के बाद १९०५ में मैंने ब्रह्मचर्य-व्रत धारण किया। व्रत लेने तक मैंने धर्म-पत्नी से इस विषय में सलाह न ली थी। व्रत के समय अलबत्ते ली। उसने उसका कुछ भी विरोध न किया।

यह व्रत लेते हुए मुझे पड़ा कठिन मालूम हुआ। मेरी शक्ति कम थी। धिकारों को क्यों कर दवा सकूँगा? स्वपत्नी के साथ धिकारों से अलित रहना भी अजीब बात मालूम होती थी। फिर भी मैं देख रहा था कि यह मेरा स्पष्ट कर्तव्य है। मेरी नियत साफ़ थी। यह सोचकर कि ईश्वर शक्ति और सहायता देगा, मैं कुद पड़ा।

आज बीस साल बाद, उस व्रत को स्मरण करते हुए, मुझे सानन्द आश्चर्य होता है। संयम पालन करने का भाव तो १९०१ से ही प्रबल था। और उसका पालन कर भी रहा था। परन्तु जो स्वतंत्रता और आनन्द मैं अब पाने लगा, वह मुझे नहीं याद पड़ता कि १९०६ के पहले मिला हो। क्योंकि उस समय मैं वासनाबद्ध था—हर समय उसके अधीन हो जाने का भय था। अब वासना मुझ पर सवारी करने में यत्नशील नहीं रहती।

फिर भी ब्रह्मचर्य की महिमा और अधिकाधिक समझने लगा। घृत मैंने फिनिक्स में लिया था। घायलों की सुधूपा से छुट्टी पाकर मैं फिनिक्स गया था। वहाँ से मुझे तुरन्त जोन्सवर्ग जाना था। मैं वहाँ गया और महीने के अन्दर ही सत्याग्रह-संग्राम की नींव पड़ी। मानो यह ब्रह्मचर्य-घृत उसके लिए मुझे तैयार करने आया हो ! सत्याग्रह की कल्पना मैंने पहले से ही नहीं कर रखी थी। उसकी उत्पत्ति तो आनायास—अनिच्छा से—हुई। पर मैंने देखा कि उसके पहले जो-जो काम किये थे, जैसे फिनिक्स जाना, जोन्सवर्ग का भारी घर-खर्च कम कर डलना और अन्त में ब्रह्मचर्य का घृत लेना—ये सब मानो उसकी पेशबन्दी में थे।

ब्रह्मचर्य के सोलहों आने पालन का अर्थ है, ब्रह्मदर्शन। यह ज्ञान मुझे शास्त्रों के द्वारा न हुआ था। यह अर्थ मेरे सामने धीरे धीरे अनुभवसिद्ध होता गया। उससे सम्बन्ध रखने वाले शास्त्र-वचन मैंने बाद में पढ़े। ब्रह्मचर्य में शरीर-रक्षण, बुद्धिरक्षण और आत्मा का रक्षण सब कुछ है। यह बात मैं घृत के बाद दिनों दिन अधिकाधिक अनुभव करने लगा। क्योंकि अब ब्रह्मचर्य को एक धीरे तपश्चर्या रहने देने के बदले रसमय बनाना था, उसी के बल पर काम चलाना था। इसी लिए उसकी खूबियों के नित नये दर्शन होने लगे।

मैं इस तरह उससे रस की घूँटें पी रहा था। इससे कोई यह न समझे कि मैं उसकी कठिनता को अनुभव नहीं कर रहा था। आज यद्यपि मेरे छप्पन साल पूरे हो गये हैं,

फिर भी उसकी कठिनता का अनुभव तो होता ही है। यह अधिकाधिक समझता जाता हूँ कि यह असि-धारा-व्रत है। निरंतर जागरूकता की आवश्यकता देखता हूँ।

३-ब्रह्मचर्य और स्वादेन्द्रिय

ब्रह्मचर्य का पालन करने के लिए स्वादेन्द्रिय को घश में करना चाहिए। मैंने खुद अनुभव करके देखा है कि यदि स्वाद को जीत लें, तो फिर ब्रह्मचर्य अत्यन्त सुगम हो जाता है। इस कारण, इसके बाद मेरे भोजन-प्रयोग, केवल अन्नाहार की दृष्टि से नहीं, पर ब्रह्मचर्य की दृष्टि से होने लगे। प्रयोग-द्वारा मैंने अनुभव किया है कि भोजन कम, सादा, बिना मिर्च-मसाले का, और स्वाभाविक रूप में करना चाहिए। मैंने खुद छे साल तक प्रयोग करके देखा है कि ब्रह्मचारी का आहार घन-पके फल हैं। जिन दिनों मैं हरे या सूखे घन-पके फलों पर रहता था, उन दिनों जिस निर्विकारपन का अनुभव होता था, वह खुराक में परिवर्तन करने के बाद न हुआ। फलाहार के दिनों में ब्रह्मचर्य सहज था, दूधाहार के कारण कष्टसाध्य हो गया है। फलाहार छोड़कर दूधाहार क्यों ग्रहण करना पड़ा, इसका जिक्र करने की यहां आवश्यकता नहीं। यहाँ तो इतना ही कहना काफी है कि ब्रह्मचारी के लिए दूध का आहार विघ्नकारक है। इसमें मुझे लेशमात्र सन्देह नहीं। इससे कोई यह अर्थ न निकाल ले कि हर ब्रह्मचारी के लिए दूध छोड़ना जरूरी है। आहार का अंतर ब्रह्मचर्य पर

क्यों और कितना पड़ता है, इस सम्बन्ध में अभी अनेक प्रयोगों की आवश्यकता है। दूध के सदृश शरीर के रंगोरे रंग मजबूत बनानेवाला और उतनी ही आसानी से हज़म होनेवाला फलाहार अब तक मुझे नहीं मिला है। न कोई वैद्य, हकीम या डाक्टर ऐसे फल या अन्न बता सके हैं। इस कारण दूध को विकारोत्पादक जानते हुए भी अभी मैं उसका त्याग की शिफारिस किसी से नहीं कर सकता।

४-ब्रह्मचर्य और उपवास

बाहरी उपचारों में जिस तरह आहार के प्रकार और परिमाण की मर्यादा आवश्यक है उसी प्रकार उपवास की बात समझनी चाहिए। इन्द्रियाँ ऐसी बलवान हैं कि चारों ओर से, ऊपर नीचे दशों दिशाओं से, जब उन पर घेरा डाला जाता है तभी वे कबूज़ों में रहती हैं। सब लोग इस बात को जानते हैं कि आहार के बिना वे अपना काम नहीं कर सकतीं। इसलिए इस बात में मुझे ज़रा भी शक नहीं है कि इन्द्रिय-दमन के हेतु से इच्छापूर्वक किये गये उपवासों से इन्द्रिय-दमन में बड़ी सहायता मिलती है। कितने लोग उपवास करते हुए भी सफल नहीं होते। वे यह मान लेते हैं कि केवल उपवास से ही सब काम हो जायगा। वे बाहरी उपवास मात्र करते हैं; पर मन में छुप्पन भोगों का ध्यान लगाते रहते हैं। उपवास के दिनों में इन विचारों का स्वाद चकला करते हैं कि उपवास पूरा होने पर क्या-क्या लायेंगे; और फिर शिकायत करते हैं

कि न स्वादेन्द्रिय का संयम हो पाया और न जननेन्द्रिय का । उपवास से वास्तविक लाभ वहीं होता है जहाँ मन भी देह-दमन में साथ देता है । इसका यह अर्थ हुआ कि मन में विषय-भोग के प्रति वैराग्य हो जाना चाहिए । विषय का मूल तो मन में है । उपवास आदि साधनों से मिलने वाली सहायता बहुत होते हुए भी अपेक्षाकृत थोड़ी ही होती है । यह कहा जा सकता है कि उपवास करते हुए भी मनुष्य विषयासक्त रहता है । परन्तु उपवास के बिना विषयासक्ति का समूल विनाश सम्भव ही नहीं । इसलिए उपवास ब्रह्म-चर्य-पालन का अनिवार्य अंग है ।

५-ब्रह्मचर्य और मनोविकार

ब्रह्मचर्य का पालन करनेवाले बहुतेरे विफल होते हैं । क्योंकि वे आहार-विहार तथा दृष्टि इत्यादि में अ-ब्रह्मचारी की तरह बर्ताव करते हुए भी ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहते हैं । यह काशिश वैसी ही है जैसे कि गर्मी के मौसम में सर्दी के मौसम का अनुभव करने की कोशिश होती है । संयमी और स्वच्छन्द तथा भोगी और त्यागी के जीवन में भेद अवश्य होना चाहिए । साम्य तो सिर्फ ऊपर ही रहता है । भेद स्पष्ट रूप से दिखाई देना चाहिए । आँख से दोनों काम लेते हैं । परन्तु ब्रह्मचारी देव-दर्शन करता है, भोगी नाटक-सिनेमा में लीन रहता है । ज्ञान का उपयोग दोनों करते हैं; परन्तु एक ईश्वर-भजन सुनता है और दूसरा, विलासमय गीतों को सुनने में आनन्द

मनाता है। जागरण दोनों करते हैं; परन्तु एक तो जाग्रत अवस्था में अपने हृदय-मन्दिर में विराजित राम की आराधन करता है, दूसरा नाच-रंग की धुन में सोने की याद भूल जात है। भोजन दोनों करते हैं; परन्तु एक शरीर रूपी तीर्थक्षेत्र पर रक्षा मात्र के लिए कोठे में अन्न डाल लेता है और दूसरा स्वा के लिए देह में अनेक चीजों को भरकर उसे दुर्गन्धित बनाता है। इस प्रकार दोनों के आचार-विचार में भेद रहा ही करता है। और यह अवसर दिन-दिन बढ़ता है, घटता नहीं।

ब्रह्मचर्य का अर्थ है मन, वचन और कर्मा से समस्त इन्द्रियों का संयम। इस संयम के लिए पूर्वोक्त त्यागों की आवश्यकता है। यह बात मुझे दिन-दिन दिखाई देने लगी और आज भी दिखाई देती है। त्याग के क्षेत्र की सीमा ही नहीं जैसे कि ब्रह्मचर्य की महिमा की भी सीमा नहीं है। ऐसे ब्रह्मचर्य अल्प प्रयत्न से साध्य नहीं होता। करोड़ों के लिए तो यह हमेशा एक आदर्श के रूप में ही रहेगा। क्योंकि प्रयत्नशील ब्रह्मचारी तो नित्य अपनी ज़ुटियों का दर्शन करेगा, अपने हृदय के कोने-कोने में छिपे विकारों को पहचान लेगा और उन्हें निकाल बाहर करने का सदा प्रयत्न करेगा। जब तक अपने विचारों पर इतना कब्ज़ा न हो जाय कि अपनी इच्छा के बिना एक भी विचार न आने पावे, तब तक यह सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य नहीं। जितने भी विचार हैं वे सब एक तरह के विकार हैं। उनको घश में करने के माने हैं मन को वश में करना। और मन को वश में करना वायु को वश में करने

से भी कठिन है। इतना होते हुए भी यदि आत्मा कोई चीज़ है तो फिर यह भी साध्य होकर रहेगा। रास्ते में बड़ी कठिन-इयाँ आती हैं, इससे यह न मान लेना चाहिए कि वह असाध्य है। वह तो परम अर्थ है। और परम अर्थ के लिए परम प्रयत्न की आवश्यकता हो तो इसमें कौन आश्चर्य की बात है ! परन्तु देश आने पर मैंने देखा कि ऐसा ब्रह्मचर्य महज़ प्रयत्नसाध्य नहीं है। कह सकते हैं कि तब तक मैं मूर्छा में था, कि फलाहार से विकार समूल-नष्ट हो जायेंगे और इस लिए अभिमान से मानता था कि अब मुझे कुछ करना बाकी नहीं रहा है। अस्तु।

यहां इतना कह देना आवश्यक है कि ईश्वर का साक्षात्कार करने के लिए मैंने जिस ब्रह्मचर्य की व्याख्या की है उसका पालन जो करना चाहते हैं, वे यदि अपने प्रयत्न के साथ ही ईश्वर पर भ्रष्टा रखनेवाले होंगे तो उन्हें निराश होने का कारण नहीं है।

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः ।

रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते ॥ *

गीता अ० २ श्लोक ५६

इसलिए आत्मारथी का अन्तिम साधन तो रामनाम और राम-रूपा ही है। इस बात का अनुभव मैंने हिन्दुस्तान आने पर ही किया।

* निराहारी के विषय तो शान्त हो जाते हैं; परन्तु रसों का शमन नहीं होता। ईश्वर-दर्शन से रस भी शान्त हो जाते हैं।

नवां परिच्छेद

१-प्राकृतिक व्यायाम

मनुष्य को हवा, पानी और अन्न की जितनी ज़रूरत है उतनी ही व्यायाम की भी है। हाँ, कसरत-बिना मनुष्य वर्षों तक जीवित रह सकता है और हवा, पानी तथा अन्न बिना नहीं। फिर भी यह सिद्धान्त सर्वमान्य है कि कसरत के बिना मनुष्य नीरोग नहीं रह सकता। हमने खुराक का जैसा अर्थ किया है, वैसा ही कसरत का भी करना चाहिये। कसरत का अर्थ, हाकी, टेनिस, फुटबाल, क्रिकेट आर घूमना ही नहीं है। कसरत मात्र के माने हैं शारीरिक और मानसिक काम। जैसे खुराक दाढ़ और मांस ही के लिए नहीं, मन के लिए भी आवश्यक है, वैसे ही कसरत शरीर ही के लिए नहीं, मन के लिए भी होनी चाहिये। शारीरिक कसरत न करने से शरीर रोगी रहता है, और मन की कसरत न होने से वह भी शिथिल रहता है। मूर्खता का एक तरह का रोग ही समझना चाहिये। कोई बड़ा पहलवान कुश्ती मारने में तो बड़ा प्रवीण हो; किन्तु मन उसका गँवारों का-सा हो तो उसके लिए नीरोग शब्द का प्रयोग करना भूल है। अंगरेजी कहावत है कि नीरोग वही मनुष्य है जिसके नीरोग शरीर में नीरोग

... पेसी-कसरतें कौन-सी हैं? प्रकृति ने तो हमारे लिए
 ऐसा सुन्दर प्रबन्ध किया है कि हम सदा कसरत करते रह
 सकते हैं। शान्तिपूर्वक विचार करने से मालूम होगा कि
 दुनिया का बहुत बड़ा भाग खेतों पर ही निर्वाह करता है।
 किसान के परिवार को खूब कसरत करनी पड़ती है। रोज़
 आठ-दस घंटे अथवा इससे भी अधिक कार्य करने पर इन्हें
 खाने-पहनने-भर को मिल सकता है। इन्हें मन के लिए अलग
 कसरत नहीं करनी पड़ती। किसान मृदु हो तो कोई काम
 हीन कर सके। उसे मिट्टी की पहचान, ऋतु-परिवर्तन का
 ज्ञान, धतुराई के साथ जोतना और साधारणतया चन्द्रमा,
 सूर्य और तारों की गति जाननी चाहिए। शहर का बड़ा भारी
 बुद्धिमान भी किसान के सही जाकर निर्बुद्धि सिद्ध होगा।
 किसान ही यह बता सकेगा कि अमुक बीज कैसे बोया जाता
 है। उसे पास-पास के रास्तों का ज्ञान होता है, आस-पास के
 मनुष्यों को पहचानता है, तारे-इत्यादि देख कर, घड़ रात में
 भी दिशा को पहचान लेता है। पक्षियों के शब्द और जनकी
 गति से वह बहुत-सी बातें ज्ञात लेता है। विशेष प्रकार के
 पक्षियों को इकट्ठा होते और कल्लोल करते देखकर वह बता
 सकता है कि पक्षियों का अमुक काम अमुक बात का सूत्रक है।
 किसान अपने काम-भर की खगोल, भूगोल, और भूगर्भ विद्या
 समझता है। उसे अपने बाल-बच्चों का पालन-पोषण करना
 पड़ता है, इससे उसे मानव-धर्म-शास्त्र का साधारण ज्ञान होना
 सिद्ध होता है। पृथ्वी के विशाल भाग में रहने के कारण

नवां परिच्छेद

१-प्राकृतिक व्यायाम

मनुष्य को हवा, पानी और अन्न की जितनी जरूरत है, उतनी ही व्यायाम की भी है। हाँ, कसरत-बिना मनुष्य वर्षों तक जीवित रह सकता है और हवा, पानी तथा अन्न बिना नहीं। फिर भी यह सिद्धान्त सर्वमान्य है कि कसरत के बिना मनुष्य नीरोग नहीं रह सकता। हमने खुराक का जैसा अर्थ किया है, वैसा ही कसरत का भी करना चाहिए। कसरत का अर्थ, हाकी, टेनिस, फुटबाल, क्रिकेट आर घूमना ही नहीं है। कसरत मात्र के माने हैं शारीरिक और मानसिक काम। जैसे खुराक हाड और मांस ही के लिए नहीं, मन के लिए भी आवश्यक है, वैसे ही कसरत शरीर ही के लिए नहीं, मन के लिए भी होनी चाहिए। शारीरिक कसरत न करने से शरीर रोगी रहता है, और मन की कसरत न होने से वह भी शिथिल रहता है। मूर्खता का एक तरह का रोग ही समझना चाहिए। कोई बड़ा पहलवान कुश्ती मारने में तो बड़ा प्रवीण हो; किन्तु मन उसका गँवारों का-सा हो तो उसके लिए नीरोग शब्द का प्रयोग करना भूल है। अंगरेजी कहावत है कि नीरोग वही मनुष्य है जिसके नीरोग शरीर में नीरोग मन का निवास है।

, ऐसी कसरतें कौन सी हैं ? प्रकृति ने तो हमारे लिए
 ऐसा सुन्दर प्रबन्ध किया है कि हम सदा कसरत करते रह
 सकते हैं । शान्तिपूर्वक विचार करने से मालूम होगा कि
 दुनिया का बहुत बड़ा भाग खेतों पर ही निर्वाह करता है ।
 किसान के परिवार को खूब कसरत करनी पड़ती है । रोज़
 आठ-दस घंटे अथवा इससे भी अधिक कार्य करने पर इन्हें
 खाने-पहनने-भर को मिल सकता है । इन्हें मन के लिए अलग
 कसरत नहीं करनी पड़ती । किसान मुढ़ हो तो कोई काम
 ही न कर सके । उसे मिट्टी की पहचान, ऋतु-परिवर्तन का
 ज्ञान, चतुराई के साथ जोतना और साधारणतया चन्द्रमा,
 सूर्य और तारों की गति जाननी चाहिये । शहर का बड़ा भारी
 बुद्धिमान भी किसान के प्रहरी जाकर निर्वुद्धि सिद्ध होगा ।
 किसान ही यह बता सकेगा कि अमुक योज कैसे घोसा जाता
 है । उसे पास-पास के रास्तों का ज्ञान होता है, आस-पास के
 मनुष्यों को पहचानता है, तारे-इत्यादि देख कर वह रात में
 भी दिशा को पहचान लेता है । पक्षियों के शब्द और उनकी
 गति से वह बहुत सी बातें ज्ञात लेता है । विशेष प्रकार के
 पक्षियों को इकट्ठा होते और कल्लोल करते देखकर वह बता
 सकता है कि पक्षियों का अमुक काम अमुक यात का सूचक है ।
 किसान अपने काम-भर की खगोल, भूगोल, और भूगर्भ विद्या
 समझता है । उसे अपने बाल-बच्चों का पालन-पोषण करना
 पड़ता है, इससे उसे मानव-धर्म-शास्त्र का साधारण ज्ञान होना
 सिद्ध होता है । पृथ्वी के विशाल भाग में रहने के कारण

यह ईश्वर का महत्व सहज में समझना है, शरीर से मजबूत होता है, अपनी दवा स्वयं कर लेता है। उसकी मानसिक शिष्टा की बाधत जिक्र किया ही जा चुका है।

किन्तु सब लोग किसान नहीं बन सकते। और न यह परिच्छेद किसानों के लिए लिखा ही जाता है। यहाँ व्यापार अथवा ऐसे अन्य धंधे करने वालों का प्रश्न है कि वे क्या करें। हमने किसानों की जिन्दगी का कुछ वर्णन यहाँ इसलिए किया है जिसमें लोग इस प्रश्न का उत्तर आसानी से समझ सकें और अपना रहन-सहन उन्हीं के समान बना सकें। हमारा रहन-सहन किसान के रहन-सहन से जितना ही भिन्न होगा, हम उतना ही अधिक रोगी भी होंगे। किसान के जीवन-वृत्तान्त से पाठक समझ गए होंगे कि मनुष्य को आठ घंटे शारीरिक श्रम करना चाहिए। और यह ऐसा कि जिसमें मानसिक शक्तियों को भी काम करने का अवसर मिल सके। इसमें सन्देह नहीं कि व्यापारी आदि को कुछ मानसिक व्यायाम करने का अवसर मिलता है। परन्तु यह कसरत एकतरफ़ी होती है। ये लोग किसान के समान खगोल, भूगोल तथा इतिहास का ज्ञान नहीं रखते। उन्हें भाव-ताव की कब्र रहती है, माल की खपत करना खूब जानते हैं। परन्तु इस काम में मानसिक शक्ति पर पूरा जोर नहीं पड़ता। और न इस धंधे में शरीर को ही अधिक मेहनत पड़ती है।

ऐसे मनुष्य के लिए पाश्चात्य विद्वानों ने क्रिकेट इत्यादि के खेल लाभकारक गतनाये हैं। उनही काय है कि धार्मिक

वस्तुओं पर भिन्न-भिन्न खेल खेलने चाहिए। और मानसिक धर्म के लिये ऐसी पुस्तकें पढ़नी चाहिए जिनमें बहुत ज्यादा सोचने-विचारने की जरूरत न पड़े। यह एक ओर की बात हुई। अब इसकी जांच होनी चाहिए। इसमें सन्देह नहीं कि ऐसे खेलों से शरीर की कसरत हो जाती है; पर ऐसी कसरतों से मनुष्य का मन नहीं सुधरता। इसके अनेक उदाहरण हैं। क्रिकेट, अथवा फुटबाल के अच्छे खिलाड़ियों की संख्या देखी जाय तो उनमें कितने अच्छी मानसिक शक्ति वाले मिलेंगे? हिन्दुस्तान के जो राजा-महाराजा अच्छे खिलाड़ी हैं, उनकी मानसिक शक्ति के सम्बन्ध में हमें क्या प्रमाण मिले? इसके विपरीत जो अच्छी मानसिक शक्ति वाले हैं, उनमें कितने खिलाड़ी हैं? मेरी समझ में, मानसिक शक्ति वाले लोगों में बहुत ही कम खेलनेवासे दिखाई पड़ेंगे। विलायत के गोरे आजकल खेलने से खूब काम लेते हैं। उनको उन्हीं के महाकवि किपलिंग ने बुद्धि-शत्रु की उपाधि दी है। और यह भी कहा है कि ये लोग ईंगलैंड के शत्रु बनेंगे।

हमारे भारतीय बुद्धिमान गृहस्थों का मार्ग निराला हो है। ये मन की कसरत करते हैं। किन्तु शरीर की कसरत बिलकुल नहीं करते या कम करते हैं। इसी से इन्हें हम असमय खो बैठते हैं। इनका शरीर बराबर मानसिक काम करते रहने के कारण क्षीण हो जाता है। कोई न कोई रोग इनके शरीर में घर किये रहता है, और उनके पुष्ट विचारों से देश के काम उठाने का समय आते-आते ही वे संसार से चल

देते हैं। इससे मालूम होता है कि शारीरिक या केवल मानसिक व्यायाम काफी नहीं है। न घड़ी कसरत जो निरूपयोगी और सिर्फ खेलवाड़ के लिए हो। जिस कसरत से मन और शरीर दोनों का सुधार साथ-साथ और इत्थम होता रहे, वही कसरत अच्छी है। उसी से मनुष्य नीरोग रह सकता है। किसानों में ये दोनों गुण हैं। ... जो किसान नहीं हैं, वे क्या करें? क्रिकेट, हॉकी, खेलों से होनेवाली कसरत ठीक नहीं। इसलिए हमें ऐसी कसरत तलाश करनी चाहिए जिससे किसान का सा कुछ काम हो। व्यापारी तथा अन्य लोग अपने घर के आस-पास कुछ घाटी लगा सकते हैं; और उसमें तिल्य, बोनचार घंटे खोदने का काम कर सकते हैं। फेरीवालों की तो अपने धंधे में ही कसरत हो जाती है। यह प्रश्न तो बेकायदा होगा कि हम दूसरे के घर में रहते हैं तो उसकी ज़मीन में कैसे काम करें? यह मन की संकीर्णता है। ज़मीन चाहे जिसकी हो, हमें खोदने और बोन से मिलनेवाले फायदे तो मिलेंगे ही। इसके सिवा हमारे घर सुधरा रहेगा। साथ ही हमें संतोष भी होगा कि हमने दूसरे की ज़मीन ठीक कर रखी है। जिन्हें ज़मीन-सम्बन्धी कसरत करने का मौका न मिल सके अथवा जिन्हें वह नापसन्द हो, उनके लिए भी दो बातें लिख देना जरूरी है। ज़मीन का काम करने की कसरत के बाद सर्वोत्तम कसरत है। इसे कसरतों की रानी कहते हैं। और यह बहुत है। हमारे साधु-सत्त बहुत तन्दुरुस्त रहते हैं, इसके

अनेक कारणों में से एक यह भी है कि 'ये लोग घोड़ा, गाड़ी आदि का उपयोग नहीं करते। अपनी सारी मुसाफिरी पैदल ही करते हैं। थोरो नामक एक बड़े विद्वान् 'अमेरिकन ने चलने की कसरत के सम्बन्ध में एक बहुत ही विचारपूर्ण पुस्तक लिखी है। उसने दिखाया है कि जो लोग समय न मिलने का बहाना करके घर से बाहर नहीं निकलते, हिलते-डुलते नहीं, और सदा लिखने आदि का काम करते रहते हैं, उन मनुष्यों के लिखे लेख आदि भी वैसे ही रोगी-शिथिल होते हैं जैसे वे खुद होते हैं। अपने अनुभव के सम्बन्ध में उसने लिखा है कि मैं जिस समय अधिक-से-अधिक चलता था, मेरे उत्तम से उत्तम ग्रन्थ उसी समय के लिखे हुए हैं। उसके लिए रोज़ चार-पाँच घंटे चलना कुछ बात नहीं। जिस प्रकार सब्जी भूक लगने पर हम कोई काम नहीं कर सकते, पेट-भूजा में ही व्यस्त हो जाते हैं, उसी प्रकार हम कसरत की ऐसी पंक्ति आदत डाल लेनी चाहिये कि उसके बिना किये हम और काम ही न कर सकें। अपने मानसिक कामों का निपटारा हमें पसन्द नहीं। इससे हम यह नहीं देख सकते कि शरीरिक कसरत के बिना किये हुए मानसिक काम नीरस और निरुत्थान होते हैं। चलने से शरीर के प्रत्येक भाग में खून तेज़ी से दौरा करता है, प्रत्येक अंग में हलचल पैदा होती है और सारा शरीर कस उठता है। चलने से हाँथ-पैर जो हिलते ही हैं, साथ ही बाहर की शुद्ध हवा मिलती है। बाहर के सुन्दर दृश्यों का आनन्द भी प्राप्त होता है। सदा

एक ही जगह और गलियों में न चलना चाहिये । घेतों और जंगलों में धूमना आवश्यक है । वहाँ प्राकृतिक शोभा का कुछ परस्पर होगी । दो-एक मील का चलना कोई चलना नहीं कहलाता । दस-बारह मील का चलना, चलना है । जो लोग हर रोज़ ऐसा न कर सकें वे प्रति रविवार को खूब चल सकते हैं । कोई बीमार एक अनुभवी वैद्य के यहाँ दवा लेने गया । अजीर्ण का रोगी था । वैद्य ने उसे रोज़ थोड़ा चलने की सलाह दी । बीमार ने कहा, मुझमें ज़रा भी चलने की ताकत नहीं है । वैद्य ने समझ लिया कि बीमार कम हिम्मत है । वह उसे अपनी गाड़ी पर चढ़ाकर धूमने ले गया । रास्ते में उसने जानबूझकर अपना चाबुक गिरा दिया । सम्भयता की रक्षा के विचार से रोगी चाबुक उठाने के लिए उतर पड़ा । इधर वैद्य ने गाड़ी हांक दी । बेचारे रोगी को हाँफते हुए दूर तक गाड़ी के पीछे जाना पड़ा । तब वैद्य ने गाड़ी घुमाई और उसे चढ़ाकर कहा कि तुम्हारे लिए चलना दवा थी । इसी से तुम्हें चलाने के लिए मुझे यह निर्दय व्यवहार करना पड़ा । बीमार को खूब फड़ाके की भूल लगी थी । इससे वह चाबुक की बात भूल गया । उसने वैद्य का उपकार माना और घर जाकर संतोषपूर्वक भोजन किया । जिन्हें बदहज़मी और उससे उत्पन्न होनेवाली बीमारियाँ हों वे चलने का प्रयोग आजमा देखें ।

दसवाँ परिच्छेद

स्वास्थ्य और पोशाक

आरोग्य जैसे आहार पर निर्भर है वैसे ही, किसी हद तक, पोशाक पर भी। गोरी लेडियाँ शॉक के लिए ऐसी पोशाक पहनती हैं कि जिससे उनके पैर और कमर तंग रहें। इससे उन्हें कई प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हैं। चीन में औरतों के पैर इतने छोटे कर दिये जाते हैं कि हमारे बच्चों के पैर भी उनके पैरों से बड़े होते हैं। इससे चीन की औरतों के स्वास्थ्य को बड़ा घका पहुँचता है। इन दो उदाहरणों से पढ़नेवाले समझ सकते हैं कि कुछ अंश में हमारे स्वास्थ्य का आघार पोशाक पर भी है। बहुत अर्थों में पोशाक को पसन्द करना हमारे हाथ में नहीं रहता। हम अपने बड़े-छूटों की पोशाक पहनते हैं। और वर्तमान काल में ऐसा करने की ज़रूरत भी है। पोशाक का मुख्य उद्देश्य क्या है, उसे भूल कर अब पोशाक से हमारा धर्म, हमारा देश और हमारा जाति आदि जाने जाते हैं। मज़दूर, मास्टर, कारवारी आदि की पोशाक भी जुदी ही जाति की होती है। ऐसी स्थिति में आरोग्य की दृष्टि से पोशाक का विचार करना बहुत ही कठिन काम है। फिर भी विचार करने से कुछ लाभ ही होगा।

पोशाक शब्द में जूते और जेवर इत्यादि शामिल समझते चाहिए। पोशाक का मुख्य उद्देश्य क्या है? मनुष्य अपनी प्राकृतिक स्थिति में किपड़ा नहीं पहनता था। छा पुंरुप केवल अपना गुप्त भाग ढक लेते और बाकी शरीर का सब भाग खुला रखते थे। इससे उनका चमड़ा कठिन और मजबूत हो जाता था। ऐसे मनुष्य हवा और पानी को खूब सह सकते हैं। उन्हें थकावक सर्दी इत्यादि नहीं होती। हवा के प्रकरण में विचार कर चुके हैं कि हम केवल नथुनों से ही हवा नहीं लेते हैं; धनिक चमड़े के अनेक छेदों द्वारा भी हवा लेते हैं। कपड़े पहनकर हम इस चमड़े के बड़े काम को रोकते हैं। ठन्डे देश के मनुष्य ज्यों-ज्यों आलसी बनते गये त्यों-त्यों उन्हें शरीर ढकने की ज़रूरत हुई। वे ठन्ड न सह सके और पोशाक का रिवाज चल पड़ा। अन्त में लोगों ने पोशाक को मनुष्य का आभूषण मान लिया। फिर उससे देश, जाति आदि की पहचान होने लगी।

असल में प्रकृति ने मनुष्य के शरीर पर चमड़े की बहुत ही योग्य पोशाक दी है। यह मानना कि शरीर नान देश में बुरा मालूम होता है, बिल्कुल भ्रम है। अच्छे-अच्छे से चित्र तो नग्न दशा में दिखाई पड़ते हैं। पोशाक से शरीर के साधारण अंगों को ढककर मानों हम दिखाते हैं कि उनके दोष छिपाने के लिए हम यह कर रहे हैं। मानों हम प्रकृति के कामों में दोष निकाल रहे हैं। हमारे पास ज्यों-ज्यों पिसा अधिक होता है त्यों-त्यों हम अपनी टीमटाम बढ़ाते जाते हैं।

र तरह से आदमी अपनी सुन्दरता बँदना चाहता है। शीशे मुँह देख-देख अकड़ता है—वाह ! मैं कैसा खूबसूरत हूँ। दि ऐसी आदतों से हम 'सबकी दृष्टि में फर्क न पड़ा हो' हम तुरन्त समझ सकते हैं कि मनुष्य का अच्छे से-अच्छा प-उसकी नग्न दशा में दिखाई देता है, और उसी में उसका (रोग्य) भी है। एक पोशाक पहनी कि रूप में उतना ही फर्क आता। शायद केवल कपड़ों से संतोष न होने पर स्त्री-पुरुषों पहने-पहनने शुरू कर दिये। बहुतों में मर्द भी पैर में कड़ेहनते हैं, कानों में घालियाँ लटकाते हैं और हाथ में अँगूठी हनते हैं। ये सब गन्दगी के घर हैं। यह संभोगों बहुत ही ठिन है कि इनके पहनने में कौन-सी शोभा फँदी पड़ती है। स विषय में औरतों ने तो हव ही कर दी है। ये पैरों में ऐसी तारी-भारी कड़े, पाजेब, पहनती हैं कि पैर उठाना भी कठिन जाता है। घालियों से कानें गुथे रहते हैं। नाक में भारी नथ दका फेरती है और हाथों में तो जितने गहने हों उतने ही डे। इस पहनाव से शरीर पर बड़ा मैल जमा हो जाता। कान और नाक में तो मैल की हव ही नहीं रहती। हम उ मैली दशा का शृङ्गार समझकर खूब पैसे फूँकते हैं। पैरों के भय से जान जोखिम में डालते हुए नहीं डरते। हंसी ने बहुत ठीक कहा है कि अभिमान से पैदा हुई मुखता हम तकलीफें भेलते हुए जो नज़राना देते हैं वह बहुत ही अधिक होता है। ऐसे उदाहरण बहुत लोगों ने अपनी आँखों से दोगे कि कान में फोड़ा होने पर भी औरतों ने अपनी

वालियां नहीं उतारने दीं। हाथ में फोड़ा होकर हाथ पक गया, फिर भी पहुँची न उतरी। अँगुली पककर सूज आयी तब भी मद और औरतें हीरा-जड़ी अंगूठी अपनी अँगुली से उतार डालना रूप में फर्क आ जाने का कारण समझती हैं।

पोशाक के सम्बन्ध में अधिक सुधार मुश्किल है। फिर भी हम गहनों और अनावश्यक कपड़ों को एकदम बिदा कर सकते हैं। रीति-रवाज के लिए कुछ कपड़ों को रखकर बाकी को अलग कर सकते हैं। पोशाक मनुष्य का आभूषण है, वह वस्त्र जिन लोगों के मन से दूर हो गया है वे बहुत कुछ सुधार करके अपना आरोग्य ठीक रख सकते हैं।

आजकल यह हवा बह रही है कि योरप की पोशाक हमारे लिए बहुत अच्छी है। इस पोशाक से हमारा रोग बढ़ जाता है और लोग हमारा सम्मान करने लगते हैं। इन सब बातों पर विचार करने का यह स्थल नहीं। यहाँ तो इतना ही कहना आवश्यक है कि योरप की पोशाक वहाँ के ठण्डे माँसों के लिए भले ही योग्य हो; किन्तु यह भारतवर्ष के लिए उपयोगी नहीं सिद्ध हो सकती। हिन्दुस्तान के लिए, चाहे वह हिन्दू हो या मुसलमान, हिन्दुस्तान की ही पोशाक समुचित हो सकती है। हमारे कपड़े खुले और ढीले-ढाले होते हैं। इसलिए उनमें हवा आ जाती है। यह नहीं, अधिकतर सुफेद होते हैं। जिससे सूर्य की किरणें बिखर जाती हैं। काले रंग के कपड़े में सूर्य की गर्मी अधिक मालूम होती है। इसका कारण यह है कि उसमें लगकर किरणें बिखरती नहीं।

हम अपना सिर प्रायः ढके रहते हैं और बाहर जाते समय तो अवश्य ही ढक लिया करते हैं। पगड़ी तो हमारी पहचान का गढ़ है। फिर भी, जहाँ तक सुभीता हो, सिर खुला रखने में ही फायदा है। बाल बढ़ाना और पटिया पाड़ना जंगलीपन की निशानी है। बड़े हुए बालों में धूल, मैल और जूँ पड़ जाते हैं। कहीं सिर में फोड़ा हुआ तो उसका इलाज करना भी कठिन हो जाता है। सिर पर साहस लोगों के से बाल बढ़ाना पगड़ी बांधनेवालों के लिए बेवकूफी है।

पैरों के द्वारा भी हम बहुतरे रोगों के पंजे में फँस जाते हैं। बूट इत्यादि पहिननेवालों के पैर नाजुक हो जाते हैं। उनसे पसीना निकलने लगता है और वह बहुत ही बढ़वू करता है। जिस मनुष्य को बास की परख है वह मोड़ों और बूट पहिनने वाले मनुष्य के पास बढ़वू के मारे उस समय खड़ा नहीं रह सकता जब वह अपने मोड़ों और बूट उतार रहा हो। हम जूतों को पादघ्राण या कंटकारि कहते हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि हमें जय कांटों में, ठंडक में, अथवा धूप में चलना पड़े तभी जूते पहनने चाहिए और सो भी इस प्रकार के जिनसे केवल तलुवे ढके। सारा पैर न ढक जाय। इस अभिप्राय को सैंडल (खड़ाऊँदार) जूते भली-भाँति पूरा कर सकते हैं। जिनका सिर दुखता हो, जिनका शरीर कमज़ोर हो, जिनके पैरों में दर्द होता हो और जिन्हें जूते पहनने की आदत है, उनके लिए तो हमारी यही सलाह है कि वे नंगे पैर चलने का प्रयोग कर देखें। इससे उन्हें तुरन्त मालूम होगा कि पैर खुले रखने,

झमीन पर नंगे पैर चलने और उन्हें पसीना-रहित रखने से हम तत्काल कितना लाभ उठा सकते हैं।

ग्यारहवां परिच्छेद

रोग और चिकित्सा

१-हवा के द्वारा

• यदि लोग आरोग्य प्राप्ति के सब नियमों की सदा पालन करें और आरोग्य सुरक्षित रखने के लिए आखण्ड प्रयत्न का पालन करते रहें तो आगे के प्रकरणों की ज़रूरत ही न हो, क्योंकि ऐसे लोगों को शारीरिक और मानसिक व्याधियाँ सता ही नहीं सकतीं। पर ऐसे स्त्री-पुरुष हमें मिलते कहाँ हैं। बिरले ही स्त्री-पुरुष ऐसे होंगे जिन्हें कभी किसी प्रकार की व्याधि न हुई हो। साधारण मनुष्य तो सदा व्याधियों से पीड़ित रहते हैं। ऐसे मनुष्य प्रथम भाग में बताए नियमों का जितना अधिक पालन करेंगे उतने ही अधिक बीरोग रहेंगे। पर इस विचार से कि रोग उत्पन्न होने की दशा में ऐसे मनुष्य घबड़ाकर डॉक्टर और वैद्यों के पास दौड़ते न फिर, बल्कि खुद ही व्याधि दूर करने का उपाय कर सकें, आगे के प्रकरण लिखे जाते हैं।

हम दिखा चुके हैं कि आरोग्य-रक्षा के लिए पहली आवश्यक वस्तु हवा है। उसी प्रकार हवा रोगों के नाश करने के लिए भी बहुत मूल्यवान है। उदाहरणार्थ ऐसे मनुष्य को लीजिए जिसे गठिया होगई हो। उसे गरम हवा की भाप दी जाय तो पसीना आ जायगा, और जोड़ खुल जायेंगे। इस प्रकार भाप देने को 'टर्किश बाथ' कहते हैं। जिस मनुष्य का शरीर बुखार से आग के समान जल रहा हो उसे यदि पिलकुल नंगा करके हवा में सुला दिया जाय तो उसकी गरमी का भाप एकदम कम हो जायगा। इसकी चेष्टा जाती रहेगी। शरीर ठंडा हो, उसे ओढ़ा दिया जाय तो पसीना निकलेगा और बुखार उतर जायगा। पर हम जोग बुखार चढ़ने पर—चाहे बीमार गरमी से घबड़ा ही क्यों न रहा हो—कमरे की खिड़कियाँ और दरवाज़े बन्द कर रखते हैं, उसका सिर और नाक खुले नहीं रखने देते, उसे खूब ओढ़ा लपेट कर रखते हैं। यह निरावबोध है। इससे बीमार घबराता है और कमज़ोर हो जाता है। यदि गरमी से बुखार आया हो तो ऊपर बताए हवा के उपचार से नहीं डरना चाहिए। इसका फायदा तुरन्त जान पड़ेगा। इससे नुकसान जरा भी नहीं होगा। हाँ, इस बात की सँभाल रखनी चाहिए कि बीमार स्वयं खुला रहकर काँपने न लगे। यदि बीमार को सरंदी मालूम हो तो समझ लेना चाहिए कि उसे ज़्यादा घबराहट नहीं है। बीमार नग्न दशा में बाहर न रह सके तो भी उसे ओढ़ाकर बाहर खुली हवा में रखने से कभी नुकसान नहीं है।

जीर्ण-ज्वर (पुराने बुखार) अथवा दूसरी बीमारियों के लिए वायु-परिवर्तन (हवा बदलना) एक अकसीर दवा है। हवा बदलने का रिवाज-उपचार का ही श्रद्धा है। कभी-कभी लोग घर भी बदल देते हैं। जिस घर से बीमारी कभी दूर नहीं होती उसमें मृत-प्रेतपन हवा फी सरायी में ही रहा करता है। घर बदलने से हवा बदल जाती है। यही फायदा है। हमारे शरीर के साथ हवा का ऐसा घना सम्बन्ध है कि उसका जग भी फेर-फार, हमारे ऊपर अच्छा अथवा बुरा परिणाम बिना नहीं रहता। ऐसेवाले हवा बदलने के लिए बाहर जा सकते हैं। गरीब लोग पास के गाँव में जाकर, और मजदूरों की हालत में दूसरे घर में जाकर भी, फायदा उठा सकते हैं। बीमार को एक से दूसरी कोठरी में ले जाने से भी कुछ फायदा होता है। घर, कोठरी और गाँव आदि के बदलने में हमको सँस बात का ज़रूर खयाल रखना चाहिए कि जहाँ जाना हो वहाँ की हवा बहुत ही बढ़िया हो। नम (सर्द) हवा में उत्पन्न हुई बीमारी अधिक नम हवा-वाले स्थान में जाने से दूर नहीं होगी। कभी-कभी हवा तबदील करने का फल अच्छा नहीं होता। इसका कारण यह होता है कि बिना समझे हवा तबदील की जाती है। कितनी ही बार अच्छी हवा में जाने पर भी लाभ नहीं दिखाई पड़ता। क्योंकि अन्य प्रकार की आवश्यक साधन-धानी नहीं रखी जाती।

पिछले भाग के हवा के प्रकरण के साथ इसे मिलाकर पढ़ने से पाठकों को समझने में बहुत आसानी होगी। उसमें हवा

ता आरोग्य के साथ सम्बन्ध बतलाया गया है और हवा के विषय में सामान्य विचार किया गया है। यहाँ हवा का विचार सिर्फ उपचार की भाँति किया गया है।

२-जल के इलाज

हवा का काम अदृश्य रूप से होता है, इसलिए हम हवा के उपचारों की खूबी भली भाँति नहीं परख सकते। परन्तु पानी का प्रभाव और काम हम देख सकते हैं। इससे उसकी खूबियाँ तुरन्त जानी जा सकती हैं।

सभी लोग थोड़ी-बहुत भाप की जलचिकित्सा जानते हैं। बुखार में बीमार को भाप देते हैं, सिर में दर्द अधिक होने पर प्रायः भाप से दूर किया जाता है। संधिघात (गठिया) से जोड़ों के जकड़ जाने पर बीमार को शीघ्र लाभ होता है। शरीर पर ज्यादा फोड़े-फुन्सी होने पर मरहम-पट्टी से काम नहीं चलता, पर भाप देने से वे एकदम नरम पड़ जाते हैं।

बहुत थका हुआ मनुष्य अगर भाप ले, गरम पानी से नहाकर तरकाल ठंडे पानी के नहा ले, तो शरीर हलका हो जायगा। थकावट उतर जायगी। जिसे नींद न आती हो वह भाप लेकर ठंडे पानी में नहाये और खुली हवा में लेटे तो तुरन्त नींद आ सकती है।

जहाँ भाप काम में लाने को कहा गया है, वहाँ गरम पानी काम में ला सकते हैं। भाप और गरम पानी में भेद न समझना चाहिए। अगर पेट में बहुत दर्द होता हो तो गरम पानी से

सँकने से तुरन्त आराम होगा। उबलते हुए पानी को बोतल या हाँडी में भरकर और पेट पर मोटा कपड़ा रखकर उससे द्वारा सँकने का काम कर सकते हैं। कभी-कभी कै (उल्टी) कराने की जरूरत पड़ती है। अधिक गरम पानी से कै हो सकती है। जिन्हें कब्ज रहता हो वे यदि सोते समय या सवेरे वृत्तन के बाद गरम पानी पीवें, तो दस्त आने की बहुत सम्भावना रहती है। सरगार्डन-सिप्रिंग-जो किसी समय के प्लाउन के प्रयास थे—बड़े तन्दुरुस्त थे—किसी ने पूछा, इसका मुख्य कारण क्या है? बोले, "मैं सोते समय तथा सवेरे उठकर हर रोज़ प्या गिलास गरम पानी पीता हूँ। इसी से मेरी तन्दुरुस्ती ऐसा अच्छी रहती है।" कितने ही मनुष्यों को चाय पीने के बाद दस्त उतरता है। वे शलकों से समझते हैं कि यह चाय पीने का परिणाम है। परन्तु यह सच नहीं है। चाय तो उल्टा नुक्सान पहुँचाती है। पानी ही है। भाँप लेने के लिए एक विशेष प्रकार के चौकड़े भी आते हैं परन्तु उनकी कोई विशेष जरूरत नहीं होती। घेत की कुरसी के नीचे स्प्रिट वा मिर्ची के तैल का चूल्हा या जलती लकड़ या काँयले की छोटी-सी अँगोठी रखी जाय। अँगोठी पर एक छोटी-सी पतली पानी भर मुँह ढककर रख दें। कुरसी पर एक गुदड़ी या कम्बल इस प्रकार डाल दें कि वह आगे की तरफ लटकती रहे, जिस से बीमार को अँगोठी या भाँप की आँखें न लगे। अब बीमार को कुरसी पर बिठाकर उसके चारों

तरफ कम्बल या चादर लपेट दें। फिर पतली पर से ढक्कन हटा दें। अब बीमार को भाप लगनी शुरू होगी। हम लोगों में बीमार का सिर ढकने की रीति है। परन्तु वैसा करने की जरूरत नहीं। शरीर में जो गरमी पैदा होती है वह मस्तक से चढ़ती है और उससे मुँह पर पसीना आ जाता है। अगर बीमार उठ बैठ न सकता हो तो उसे रस्सी के पलंग या लोहे की चारपाई पर लेटाकर भाप दी जा सकती है। इस में कम्बल को इस तरह रखें कि गरमी और भाप बाहर न निकल जाय। भाप देते हुए इस ओर विशेष ध्यान रखें कि बीमार जल न जाय—कहीं उसके कम्बल इत्यादि में आग न लग जाय। बीमार की हालत बहुत ही नाजुक हो तो बहुत सोच समझकर भाप दें, भाप देने में जैसे लाभ हैं वैसे ही हानियाँ भी हैं। भाप लेने के बाद मनुष्य कमजोर जरूर पड़ जाता है। पर यह कमजोरी बहुत दिनों तक नहीं रहती। हाँ, अगर रोज़ाना भाप लेने की आदत पड़ गई हो तो आदमी जरूर कमजोर हो जाता है। इस लिए भाप का उपयोग बहुत सावधानी से करना चाहिए। शरीर के किसी भी भाग को भाप दी जा सकती है। किसी मनुष्य का सिर दुखता हो तो सारे शरीर को भाप न दें। छोटे मुँहवाली पतली या हांडी में पानी उबालकर उस पर केवल भापा रखें, सिर के ऊपरी भाग को कपड़े से ढाँककर नाक द्वारा भाप लें। भाप नाक के छेदों से सिर में चढ़ जायगी। नाक बन्द हो गई हो तो भाप लेने से खुल जायगी। किसी विशेष अंग पर सूजन आ जाय तो उसके दूर

करने के लिए उतने ही अंग को भाप देनी चाहिए ।

गरम पानी और भाप का फायदा साधारणतः सब लोग समझते हैं । पर ठंडे पानी के लाभ समझनेवाले बहुत कम दिखाई पड़ते हैं । यह निर्विवाद है कि ठंडे पानी का सा असर गरम पानी में नहीं है । ठंडे पानी में ताकत देने का गुण अधिक होता है । कमजोर-से-कमजोर आदमी को भी ठंडे पानी का उपचार किया जा सकता है । तापज्वर, शीतला की बीमारी और चर्म-रोगों में ठंडे पानी में भिगोई हुई चादर लपेटने का इलाज अफसीर है । इसका असर बहुत विचित्र होता है । हर आदमी चेखटके इसकी आजमाइश कर सकता है । मनुष्य को यदि उन्माद हो गया हो, सन्निपात ने धर लिया हो, तो बर्फ के पानी में भिगोया हुआ कपड़ा सिर पर रखने से शान्ति मिलेगी । जिसे दस्त न होता हो, वह बर्फ के पानी में भीगा हुआ कपड़ा अपने पेट पर रखे तो सम्भवतः दस्त आ जायगा । वीर्यपात हो जाता हो तो पेड़ पर ठंडे पानी में भिगोया हुआ कपड़ा बाँधकर सोने से अवश्य लाभ पहुँचेगा । किसी जगह खून बह रहा हो तो बर्फ के पानी में भीगी पट्टी बाँधने से खून बन्द हो जायगा । नकसीर फूटने पर माथे पर लगातार ठंडा पानी चढ़ाना बहुत ही लाभदायक है । नाक का एक छेद बन्दकर दूसरे से पानी चढ़ाया और पहले से निकास जा सकता है । दोनों छेदों से पानी चढ़ाकर मुँह से भी निकाला जा सकता है । नाक साफ हो तो चढ़ाए हुए पानी के पेट में जाने से भी कोई डर नहीं । पानी

चढ़ाकर नाक साफ़ रखने की आदत बहुत ही अच्छी है । * नाक से पानी न चढ़ा सकनेवाले पिचकारी से चढ़ा सकते हैं । दो-चार घार प्रयत्न करने से पानी चढ़ाना आ जाता है । हर आदमी को यह क्रिया मालूम होनी चाहिए । क्योंकि सिर की बीमारियाँ ऐसे सहज उपाय से प्रायः तुरन्त बन्द हो सकती हैं । नाक से बुरी वास आती हो तब भी यह इलाज काम का है । कितने ही लोगों की नाक में पपड़ी पड़ती है, इसके लिए भी पानी चढ़ाना रामघाण है ।

बहुत लोग गुदा (मलद्वार) के रास्ते से पेट में पानी चढ़ाते आगा-पीछा करते हैं । कितने ही कहते हैं, इससे शरीर निर्बल हो जाता है; पर यह निरा भ्रम है । तुरन्त दस्त लाने के लिए गुदा के रास्ते से पानी की पिचकारी लेने की अपेक्षा दूसरा उत्तम इलाज नहीं है । बहुतेरी बीमारियों में जब दूसरा इलाज काम नहीं करता, तब यही करता है । इस इलाज से मल विलकुल साफ़ हो जाता है और शरीर में नया ज़हर नहीं जमता । जिन्हें घातरोग हो, बादी हो, मेदे की खराबी से किसी प्रकार का भी दर्द हो, उन्हें गुदा द्वारा दो पाउण्ड (एक सेर) पानी की पिचकारी लेकर देखना चाहिए । तुरन्त दस्त हो जायगा । इस विषय पर एक मनुष्य ने एक पुस्तक लिखी है । उसने बहुतेरी दवाइयाँ कीं; किन्तु बदहज़मी के खंगुल से छुटकारा न पाया । उसका शरीर निर्बल होकर पीला पड़ गया

*नाक से पानी चढ़ाने के लाभ और उसकी तरकीबें "सत्य-भारत-ग्रन्थावली" से प्रकाशित "उपन्यास" नामक पुस्तक में देखिये ।

था। पिचकारी लेना शुरू करने के बाद ही गूख खुली और थोड़े ही दिनों में तबियत बिल्कुल अच्छी हो गयी। पांडु रोग की बीमारियाँ भी पिचकारी द्वारा तुरन्त नष्ट की जा सकती हैं। यदि बार-बार पिचकारी लेने की ज़रूरत पड़े तो ठंडे पानी की लेनी चाहिए। बार-बार गरम पानी की पिचकारी लेने से कमज़ोरी आ जाने की सम्भावना रहती है। पर यह दोष पिचकारी का नहीं है।

जर्मन डाक्टर कूने ने अनेक प्रयोगों से यह बात निश्चित की है कि पानी का इलाज सर्वोत्तम है। इस विषय पर उसकी लिखी हुई पुस्तक ऐसी सर्वप्रिय हुई कि प्रायः सभी भाषाओं में उसके अनुवाद हुए हैं। कूने के सिद्धान्त से सब रोगों की जड़ मेढ़ा है। मेढ़े में गर्मी होने से शरीर के बाहरी भाग में फोड़े-फुन्सी या दूसरी बीमारियाँ फूट निकलती हैं, या ताप बाहर निकलकर सारे शरीर को तपाने लगता है। कूने के पूर्व-लेखकों ने भी पानी के उपचार पर अपना सम्मति दी है। "पानी के उपचार" नाम की एक पुस्तक कूने की पुस्तक से बहुत पहले लिखी जा चुकी थी। पर कूने के पहले किसी ने भी बीमारियों की एकता पर इतना जोर नहीं दिया। किसी ने यह नहीं बतलाया था कि सब रोगों की मूल उत्पत्ति मेढ़े से है। हमें यह मान लेने की ज़रूरत नहीं कि कूने का सिद्धान्त सर्वोपशय में सत्य है। इस विचार से कोई मतलब भी नहीं। पर देखते से बहुतैरी बीमारियों के विषय में कूने के विचार और उपचार ठीक उतरते हैं। यह अनुभवसिद्ध है। स्वस्थ के मजिस्ट्रेट मे०

टीटन धनुर्वात से बिलकुल अपंग हो गये थे। बहुतेरे डाक्टरों का इलाज किया; पर सब निष्फल। किसी ने कूने के यहाँ जाने की सलाह दी। वहाँ जाकर वे अच्छे हो आए। बहुत दिनों तक डरबन में सुख-से रहे। वे हमेशा लोगों को कूने के उपचारों द्वारा लाभ उठाने की सलाह दिया करते थे। जलचिकित्सा-प्रचार के ऐसे बहुतेरे उदाहरण विद्यमान हैं।

डा० कूने ने लिखा है कि मेदे की गर्मी ठंडक पहुँचाने से मिटती है। इसके लिए उसने इस प्रकार ठंडे जल से स्नान करना बताया है जिससे मेदे के आस-पास के भागों को ठंडक मिल सके। सरलतापूर्वक इस स्नान की सुविधा के लिए उसने एक विशेष प्रकार का टीन का टब यताया है। पर हम इसके बिना भी काम चला सकते हैं। पुरुष और स्त्रियों के भिन्न-भिन्न कद के अनुसार छोटे-बड़े टीन के टब बाजारों में बिकते हैं। ये कूने-घाथ के लिए अच्छे हैं। टब का तीन-चौथाई भाग ठंडे जल से भर कर, उसमें रोगी को इस तरह बिठाना चाहिए, कि उसके पैर और घड़ पानी के बाहर रहें। नाभी से लेकर जाँघों तक का भाग ही पानी के अन्दर रहे। अच्छा हो कि पैर किसी पीढ़े या पाटे के ऊपर रख दिए जाय। घीमार को पानी में बिलकुल नंगे होकर बैठना चाहिए। ठंडक मालूम हो तो पैर और घड़ कम्यल से ढक दिए जाय। ऐसी दशा में घीमार को कुरता, बन्ही, इत्यादि भी पहिनाई जा सकती है। पर ये चीज़ें पानी के बाहर रहनी चाहिए। यह स्नान ऐसी कोठरी में करना चाहिए जहाँ उजेला, हवा और

धूप आती हो। पानी में बैठकर, रोगी को खदर के छोटे अंगौछे से पानी के भीतर अपना पेट धीरे-धीरे स्थग्य मलना या दूसरे से मलवाना चाहिए। यह स्नान पांच से बीस मिनट या उससे भी अधिक देर तक किया जा सकता है। प्रायः देखा गया है कि इस स्नान का असर तुरन्त होता है। बाढ़ी के बीमार को तो तुरन्त वायु सरने लगता है या डकारें आने लगती हैं। बुज़ार की दशा में तो स्नान के पांच मिनट बाद ही थर्मामीटर का पारा एक, दो या अधिक डिग्री नीचे ज़रूर बतर आता है। दस्त साफ़ होने लगता है। थकावट मिट जाती है। जिन को नौंद बिल्कुल नहीं आती, उन के मस्तिष्क की गर्मी शान्त होकर नौंद आने लगती है। श्यादा नौंदवाले जगने लगते हैं और उनमें फुर्तीलापन आ जाता है। सरसरी तोर पर देखने से इस स्नान से परस्पर-विरोधी परिणाम—उदाहरणार्थ नौंद आना और नौंद दूर हो जाना—निकल सकते हैं; पर ऐसा नहीं है। यहां इतना बताना आवश्यक है कि नौंद न आना, या बहुत आना, ये दोनों बातें एक ही कारण के भिन्न-भिन्न परिणाम हैं। इनमें केवल देखने भर का विरोध है। अतोसार और बद्धकोष्ठ दोनों बद्धजमी के नतीजे हैं। किसी को अतोसार हो जाता है, और किसी को बद्धकोष्ठ। इन दोनों पर ही कूने के स्नान का बहुत ही अच्छा असर होता है। बहुत पुराना घवासीर (अर्थ) भी इस स्नान से और इसके साथ ही खुराक इत्यादि के उपचार से दूर हो सकता है। बहुत थूकने की आदत वालों को तुरन्त

स्नान शुरू कर देना चाहिए। शुरू करते ही फायदा जान पड़ेगा। इस स्नान से निर्बल मनुष्य भी बलवान हो जाते हैं। बहुत लोगों का संघिवात (गठिया) तक अच्छा हो गया है। रक्त-स्त्राव के लिए यह स्नान बहुत ही उपयोगी है। इससे रक्तविकार भी दूर हो जाता है। माथा दुखने पर यदि कोई मनुष्य यह स्नान करे तो उसका दर्द तुरन्त हल्का पड़ जायगा। कूने तो इसे नासूर सरीखे भंयकर रोगों में भी अमूल्य गिनता है। गर्मिणी स्त्री यह स्नान करती रहे तो उसे प्रसव-काल में बहुत ही कम कष्ट हो। बालक, जवान, बूढ़े, स्त्री और पुरुष सभी यह स्नान कर सकते हैं।

इसके सिवा स्नान की एक रीति और भी है, जो कुछ बीमारियों के लिए अकसीर है। इसे 'वेट-शीट-पेक' अर्थात् 'भीगी चादरों का घेष्टन' कहते हैं।

खुली हवा में एक लम्बी मेज़ या तख्ते पर चार, या हवा के अनुसार कम ज़्यादा, कम्बल लटकते हुए बिछा दें। इन पर दो मोटी और साफ़ चादरें ठंडे पानी में पूरी तरह भिगोकर लटकती हुई बिछावे। माथे की ओर कम्बलों के नीचे एक तकिया रखें। अब बीमार को नंगा करें। वह चाहे तो एक छोटा रुमाल या लँगोटी कमर में पहन सकता है। ऊपर धताई रीति से तैयार की हुई चादरों पर बीमार को चित लिटाकर चादर और कम्बलों को एक-एक करके दोनों ओर से उसके शरीर पर लपेट दें। धूप हो तो बीमार के मुँह और माथे पर भीगा रुमाल लपेट दिया जाय। नाक सदा खुली रहे। बीमार

को ज़रा देर कँपकँपी लगेगी । फिर आराम मालूम होगा और शरीर को भली मालूम होनेवाली गरमी लगेगी । इस स्थिति में बीमार पाँच मिनट से एक घंटे, या इससे भी अधिक देर तक रह सकता है । अन्त में गरमी से पसीना बह निकलता है । प्रायः देखा गया है कि ऐसी स्थिति में बीमार सो जाता है । बीमार को चादर से बाहर निकालने पर पानी से नहलाना चाहिए । चमड़े की अनेक बीमारियों की यह उत्तम दवा है । खुजली, दाद, सेहूँवा, चेचक, साधारण फोड़े और बुझार आदि पर चादर का घेष्टन बहुत ही गुण करता है । चेचक की बीमारी कितनी ही भयंकर क्यों न हो, इस उपचार से बहुत करके नष्ट हो सकती है । शरीर पर यदि चट्टे पड़ गए हों तो एक या दो बार इस बाथ (स्नान) के लेने से मिट जाते हैं । इस बाथ का खुद लेना या किसी दूसरे को देना बहुत आसानी से सीखा जा सकता है । स्वयं अनुभव करके इसकी उपयोगिता जानी जा सकती है । इस बाथ से शरीर के चमड़े का बहुत सा मैल चादर में लिपट जाता है । इसलिए एक बार काम में लाई हुई चादर खोलते हुए पानी में लुब धोप बिना उसी बीमार या दूसरे किसी के काम में न लानी चाहिए ।

अन्त में ऊपर लिखे हुए पानी के उपचारों के विषय में इतना याद दिलाना आवश्यक है कि जो मनुष्य पानी, दवा, खुराक और कसरत आदि की उपेक्षा करके केवल स्नान ही का सहारा लेगा उसे उसका लाभ या तो बहुत कम या बिल्कुल ही नहीं मालूम होगा । मान लीजिए कि एक संधियात

का रोगी कूने-बाथ या चादर-बेदन का उपचार शुरू करे, पर अमदय भक्षण करे, अस्वच्छ हवा में रहे, गन्दगी में पड़ा-सड़ा और कसरत न करे तो उसे अकेले बाथ से आरोग्य कैसे प्राप्त हो सकता है ? तन्दुरुस्ती के दूसरे सब नियम पालने से ही पानी का उपचार मददगार हो सकता है। इस में जरा भी सन्देह नहीं कि अगर तन्दुरुस्ती के दूसरे नियमों का पालन पूरी तरह किया जाय तो पानी के उपचार से बीमार बड़ी जल्दी आराम हो सकता है।

३-मिट्टी के उपचार

जलोपचार के लाभ बतलाए गए ; पर कितने ही रोगों में मिट्टी का उपचार इससे भी अधिक चमत्कारिक देखा गया है। हमारे शरीर का अधिक भाग मिट्टी से बना है। इसलिये इस पर मिट्टी का असर होना कोई नयी बात नहीं है। बहुत लोग मिट्टी को पवित्र मानते हैं। दुर्गन्ध मिटाने को ज़मीन पर मिट्टी छीपते हैं, सड़ी चीज़ों पर मिट्टी डालते हैं, अपवित्र हाथों को मिट्टी से धोकर पवित्र करते हैं, गुदा-भाग भी मिट्टी लगाकर पवित्र किया जाता है। योगी लोग शरीर पर मिट्टी लगाते हैं। यहाँ के देशी-विदेशी लोग फोड़े-फुन्सियों में मिट्टी का उपयोग करते हैं। हम पानी साफ़ करने के लिये पालू या मिट्टी में से छानते हैं। मुर्दे ज़मीन के अन्दर गाड़ देने से एवा में गन्दगी नहीं पैदा होती। मिट्टी की इस प्रत्यक्ष महिमा से हम अनुमान कर सकते हैं कि इसमें कितने ही विशेष गुण अवश्य हैं।

जैसे कूने ने पानी पर खूब विचार कर कितनी ही सफ-
 योगी घातें लिखी हैं, वैसे ही जुस्ट नामक एक अन्य जर्मन
 ने मिट्टी के सम्बन्ध में अनेक लाभदायक घातें बतायी हैं।
 यहाँ तक कहा है कि मिट्टी के उपचार से असाध्य रोग भी
 मिट सकते हैं। उसका कहना है कि एक बार मेरे पास किसी
 गाँव में किसी आदमी को साँप ने काट खाया, बहुतों ने मरा
 समझ लिया। पर वहाँ किसी आदमी ने मुझसे सलाह लेने की
 बात कही। मैंने उसे मिट्टी में गड़वा दिया। थोड़ी देर बाद उसे
 होश आगया। यह अनहोनी बात नहीं है। और कोई कारण
 नहीं कि जुस्ट झूठ लिखता। यह तो साफ़ दिखाई पड़ता है
 कि मिट्टी में गाड़ देने से बहुत गर्मी निकलती है। हमारे पास
 यह जानने के साधन नहीं हैं कि मिट्टी में मौजूद, किन्तु अदृश्य,
 जन्तुओं ने शरीर पर क्या काम किया है। पर यह निर्विवाद है
 कि मिट्टी में जहर इत्यादि चूस लेने की शक्ति है। इसपर भी
 जुस्ट ने लिखा है कि इससे मेरा यह मतलब नहीं कि सभी
 साँप के काटे मिट्टी के इलाज से जी उठते हैं। पर ऐसे समय
 में मिट्टी का उपचार करना चाहिए। बरत और पिठू के डंक
 पर मिट्टी के उपयोग को मैंने खुद भी आजमाया है और
 उससे तुरन्त आराम मालूम हुआ है। मिट्टी को ठंडे पानी में
 स्नान कर, उसकी गाढ़ी पुल्टिस-सी बनाकर, उससे हुए स्थान
 पर रखकर, कपड़े से बाँध दें। नोचे बैठलाये हुए रोगों में मैंने
 इस उपचार को खुद आजमाया है। पेट में मरोड़ होनेवालों के
 पेट पर मिट्टी की पुल्टिस बाँधने से दो-तीन दिन में मरोड़

बन्द होगई है। सिर में दर्द होने पर मिट्टी की पुल्टिस रखने से तुरन्त ही आराम मालूम हुआ है। आंख उठने पर भी यह पुल्टिस बांधने से लाभ देखा गया है। चोट में मिट्टी की पुल्टिस बांधने से सूजन और दर्द दोनों दूर हो जाते हैं। बहुत दिनों तक मेरी यह दशा थी कि मैं फ्रूट साल्ट इत्यादि लिये बिना नीरोग नहीं रहता था। १९०४ ई० में मुझे मिट्टी की उपयोगिता मालूम हुई। तब से फ्रूट-साल्ट इत्यादि चीजें छूट गईं। फिर किसी दिन इनको लेने की ज़रूरत न पड़ी। कोष्ठबद्धता में पेड़ू पर मिट्टी की पुल्टिस बांधने से पेट नरम पड़ जाता है। अतीसार भी मिट्टी बांधने से जाता रहता है। तेज़ बुखार में माथे और पेड़ू पर मिट्टी बांधने से एक-दो घण्टे बाद बुखार बहुत कम हो जाता है। फोड़े, फुन्सी, दाद और खुजली इत्यादि पर मिट्टी की पुल्टिस प्रायः बहुत अच्छा असर करती है। हां, ऐसे फोड़ों पर मिट्टी की उपयोगिता कम हो जाती है जो मवाद देते रहते हैं। यबासोर के लिए मिट्टी बहुत लाभदायक है। पाला लग जाने से प्रायः हाथ-पैर लाल होकर सूज आते हैं। इसपर मिट्टी की पुल्टिस अपना असर किए बिना नहीं रहती। पैरों की उँगलियों में खाज हो जाने पर मिट्टी गुणकारी देखी गयी है। दुखते हुए जोड़ों पर मिट्टी लगाने से तुरन्त फायदा होता है। मिट्टी के बहुत से प्रयोग करते हुए मुझे मालूम हुआ कि घरेलू इलाज के लिए मिट्टी एक अमूल्य वस्तु है।

सब प्रकार की मिट्टी समान गुणवाली नहीं होती। सुख

मिट्टी अधिक असर करने वाली पायी गयी है। मिट्टी सदा साफ जगह से खोदकर निकालें। जिस मिट्टी में गोबर इत्यादि का मेल हो उसे उपयोग में न लाना चाहिए। मिट्टी बहुत चिकनी न हो। बलुई चिकनी मिट्टी अच्छी समझी जाती है। उसमें किसी प्रकार का कूड़ा-कचरा न हो। मिट्टी को धारीक चलनी से चालकर काम में लाना अधिक उपयोगी है। मिट्टी सदा ठंडे पानी में भिगोवें। गूंधे हुए आटे के समान कड़ी मिट्टी रखनी चाहिए। साफ, बिना कलप के, भँकरे कपड़े में बांधकर पुल्टिस की तरह पर रखें। शरीर पर सूखने के पहले ही मिट्टी को खोल लें। साधारणतः एक दफे की पुल्टिस दो से तीन घंटे तक चल सकती है। काम में जारि हुई मिट्टी दोबारा काम में न लावें। पुल्टिस में बँधा हुआ कपड़ा धोकर दोबारा बांधने के काम में आ सकता है। लेकिन उसमें पीय इत्यादि न लगी हो। पेड़ पर पुल्टिस बांधनी हो तो पहले पुल्टिस पर एक गरम कपड़ा रखें तब उस पर पट्टी चढ़ावें। हर आदमी को एक डब्बे में मिट्टी भर रखनी चाहिए। जिसमें मौके पर दूँदने न जाना पड़े। बिच्छू इत्यादि के डंक पर जितनी ही जल्दी मिट्टी लगाई जाती है उतना ही अधिक फायदा होता है।

बारहवां परिच्छेद

१-ज्वर और उसकी चिकित्सा

हम लोग शरीर की हर तरह की हारत को उघर कहते हैं। अंग्रेजी डाक्टरों ने ज्वर के बहुत से भेद यतला कर उन पर अलग-अलग पुस्तकें लिखी हैं और उन भेदों का खूब विस्तार किया है। अधिकतर बुखारों में एक ही इलाज काम कर सकता है। साधारण बुखार से लेकर स्त्रेग तक के बुखार में मुझे तो कम से कम एक ही इलाज का अनुभव हुआ है और उसका परिणाम ठीक निकला है। १६०४ ई० में अफ्रीका में हम लोगों में महामारी फूट निकली। उसमें तेईस आदमी बीमार हुए। चौबीस बंटे के अन्दर इक्कीस आदमी मर गये। दो स्त्रेग के अस्पताल में पहुँचा दिए गये। दोनों में से एक ही अन्त तक जीता रहा। यह वह आदमी था जो अकेला मिट्टी की पुल्टिस का उपयोग कर सका था। इससे यह नहीं कहा जा सकता कि उस रोगी को मिट्टी ही से लाभ पहुँचा; परन्तु इतना तो कहा जा सकता है कि इस मिट्टी के कारण उसे और किसी प्रकार की हानि नहीं पहुँची। इन दोनों बीमारों के फेफड़ों

में सूजन हो जाने से बुखार आया था। दोनों बेहोशी में पड़े हुए थे। जिसकी छाती पर मिट्टी की पुलिटिस बांधी गई थी उसकी बीमारी ऐसी भयंकर थी कि उसके मुँह से कफ की भाँति खून तक गिर रहा था। डाक्टर से मुझे मालूम हुआ कि इसे पहले बहुत कम खुराक दी जाती थी और सो भी दूध की।

बुखार को उत्पत्ति अधिकतर मेढ़े की खुराकी से होती है। इसलिए पहला उपाय रोगी को बिल्कुल उपवास कराना है। कुछ कमजोर या बुखार वाला मनुष्य बिना खाए बिल्कुल कमजोर हो जायगा, यह निरास्रम है। जितनी खुराक का पचने के बाद खून बन सकता है उतनी दो काम की है, और बाकी पेट में सीसे के डले के समान पड़ी रहती है। बुखार वाले मनुष्य का मेढ़ा बहुत कमजोर होजाता है, उसकी जीम काली या लुफेद रहती है, भोंठ सूखे रहते हैं। इस हालत में वह मनुष्य क्या पचा सकता है? उसे भोजन करने को दिया जाय तो बुखार अवश्य बढ़ेगा। खाना एकदम बन्द कर देने से मेढ़े को अपना काम करने का मौका मिलता है। इसलिए बीमार को एक-दो या अधिक दिन तक उपवास कराना चाहिए। उपवास के दिनों में मी. कुने-पाय देना चाहिए। कम-से-कम दो घाय तो रोज ही लेने चाहिए। रोगी पाय ले सकने लायक न हो तो पेडू पर मिट्टी की पुलिटिस बांधे। माया दुखता हो, अथवा अधिक गरम हो गया हो, तो माथे पर भी मिट्टी बांधनी चाहिए। जहाँ तक हो, बीमार खुली हवा

में रखा जाय; किन्तु उसका बदन ढँका रहे। भोजन आरम्भ कराने के समय नारंगी का गरम या ठंडा पानी दिया जाय। नारंगी को दबाकर रस निकाल लें और उसमें आवश्यकता-नुसार ठंडा या उबाला पानी मिला दें। यथासम्भव उसमें शक्कर न डालें। नारंगी के इस पानी का असर बहुत अच्छा होता है। यदि घीमार के दांत गुठला न जाते हों, और बह ले सकें, तो ऊपर की रीति से बनाया हुआ नींबू का ही पानी बह ले। इसके बाद उसे आधा या एक केला, एक चम्मच जैतून के तेल तथा एक या आधा चम्मच नींबू के पानी में खूब मलकर दें। प्यास लगने पर उबाला हुआ ठंडा पानी या नींबू का पानी दें। बिना उबाला पानी कभी न दें। साफ पानी प्राप्त करने की तरीक़ीय पहले बतायी जा चुकी है। वहाँ से देख लें। घीमार को कपड़े बहुत कम पहिनावे और हमेशा बदलते रहें। ओढ़ने वाला कपड़ा यदि काफ़ी हो तो और कपड़ों की ज़रूरत ही नहीं रहती। ऐसे उपचारों से 'टाईफाइड' जैसे भयंकर बुज़ार के रोगी भी बिलकुल अच्छे होकर अब खूब तन्दुरुस्त हैं। कुनैन आदि दवाइयों से भी मनुष्य अच्छे हो जाते हैं; किन्तु उन्हें एक रोग से छूटकर दूसरे के पंजे में फँसना पड़ता है। लोग कहते हैं कि कुनैन के प्रयोग से 'मलेरिया' वाले रोगी तो ज़रूर ही अच्छे हो जाते हैं; परन्तु मेरा ख़याल है कि उन्हें 'मलेरिया' शायद ही छोड़ता हो। लेकिन ऊपर बताई हुई प्राकृतिक दवा लेनेवालों को मैंने मलेरिया रोग से भी बिलकुल आराम होते देखा है।

बहुत लोग बुखार में दूध पीकर रहते हैं। पर मेरा अनुभव है कि बुखार के शुरू में दूध देना हानिकारक है। उसका पचना कठिन होजाता है। यदि दूध देना हो तो गेहूं की काफ़ी के साथ दूध में थोड़ा-सा चावल का आटा और पानी डाल पकाकर देना किसी क़दर अच्छा है। परन्तु सफ़्त बुखार या विषम-ज्वर में इस प्रकार से भी दूध नहीं दिया जा सकता। ऐसी दशा में नीबू का पानी बहुत ही चमत्कारिक गुण दिखाता है। जब बीमार की जीभ साफ़ हो जाय तब केले की खुराक आरम्भ करनी चाहिए। बीमार को दस्त न हो तो देचक दवा देने के बदले थोड़ा सुहागा डालकर गरम पानी की पिचकारी देने से पेट साफ़ हो जायगा और तब 'ओलिव आयल' वाली खुराक उसके पेट को साफ़ कर दिया करेगी।

२-कब्ज़, संग्रहणी, पेचिश, बवासीर

इस प्रकरण में एक ही साथ चार रोगों का विचार है। साधारणतः यह आश्चर्यजनक मालूम होगा। पर इन चारों का परस्पर बहुत घनिष्ठ सम्बन्ध है, और हमारा बिना ओपधि का उपचार चारों के लिए प्रायः एक ही है। मेरे पर बहुत बोझ पड़ने से कितने ही लोगों को उनके शरीर की गठन के अनुसार कब्ज़ होजाता है। अर्थात् दस्त या तो नियमानुसार नहीं होता या गुलकर नहीं होता। दस्त उतरने के लिए उन्हें कोखना पड़ता है। यह बात यदि बहुत दिनों

तक बनी रहो तो खून गिरने लगता है। इससे कभी-कभी काँच निकलने लगती है अथवा अर्श (बवासीर) के मसे निकल आते हैं। किसी को मेढ़े पर अधिक बोझ पड़ने से दस्त आने लग जाते हैं। इसका सिलसिला बहुत दिनों तक जारी रहता है। बार बार पाखाने जाने पर भी हाजत बनी ही रहती है। दस्त बहुत थोड़ा होता है। इस दया को संग्रहणी कहते हैं। कितनों को पेचिश होजाती है, तब आँव पड़ने लगती है और पेट में पीड़ा रहती है।

इनमें से हर रोग में भूख कम लगती है। रोगी का शरीर फीका पड़ जाता है। ताकत नहीं रह जाती और साँस में बदबू रहती है। जीम पिगड़ती रहती है। कितनों का माथा दुखता है और कितनों को दूसरी बीमारियाँ घेर लेती हैं। कब्ज ऐसी फैली हुई बीमारी है कि उसके लिए सैकड़ों दवाइयाँ और फंक्कियाँ बनी हैं। मधुसूत-सिंगल-शिरप, फ्रूट साल्ट इत्यादि दवाइयों का मुख्य काम ही कब्जियत मिटाना है और कब्ज मिटाने की धुन में हजारों मनुष्य ऐसी दवाइयों के पीछे हिरान होते हैं। साधारण घैय और डाक्टर तुरन्त ही कहेंगे कि कब्ज इत्यादि बीमारियों की जड़ बदहजमी है, और वे यह भी कहेंगे कि यदि बदहजमी का कारण दूर कर दिया जाय तो ये बीमारियाँ मिट जायँ। इनमें जो ईमानदार हैं वे साफ़ कहते हैं कि हमारे रोगी अपनी बुरी आदतें नहीं छोड़ना चाहते और रोग मिटाना चाहते हैं, इसी से हमें फंको, चूर्ण और काढ़े देने पड़ते हैं। आजकल के विद्यापनवाज़ तो यहां तक

फह देते हैं कि हमारी दवा में न परहेज करने की ज़रूरत है और न आदत बदलने की। केवल औषधि सेवन मात्र से रोग दूर होजायगा। इस प्रकरण के पढ़नेवाले समझ गए होंगे कि ये विज्ञापन सरासर दगाबाजी के हैं। जुलाब इत्यादि का असर हमेशा बुरा होता है। हलके से हलका जुलाब भी कब्ज को मिटाकर शरीर में दूसरा जहर पैदा करता है। जुलाब खेकर भी यदि मनुष्य अपनी पिछली बुरी आदत छोड़ दे और इस प्रकार चले कि फिर उसे जुलाब न लेना पड़े तो सम्भव है कि जुलाब से कुछ फायदा उठा सके। पर उसने अपनी आदत जारी रखी तो चाहे जुलाब से कब्ज और संग्रहणी आदि बीमारियाँ उसे न भी हों; किन्तु इसमें सन्देह नहीं कि उसे कोई दूसरी नई बीमारी ज़रूर होजायगी।

अब हमें ऊपर की बीमारियों के उपाय पर विचार करना चाहिए। पहला उपाय तो यह है कि इन बीमारियों से पीड़ित मनुष्य अपनी खुराक कम कर दे। बहुत भारी खुराक—बहुत घी-शकर और रबड़ो-मलाई आदि से सदा बचें। यदि बीड़ी, शराब, भाँग इत्यादि का व्यसन हो तो उसे छोड़ ही देना चाहिए। मैदे की रोटी खाने को आदत हो तो उसे भी छोड़ दें। चाय, काफी और कोको से परहेज करें। भोजन में ताज़े फलों का उपयोग मुख्य रूप से करें। और उसके साथ शुद्ध-जैतून के तेल का भी व्यवहार करें।

इलाज शुरू करने से पहले उन्नीस घंटे तक उपवास करें। इस बीच में तथा इसके बाद सोते समय पेड़ पर मिट्टी को

पुलटिस बाँधें, और दिन में एक से लेकर दो दफे तक कूने-बाध लें। रोज कम से कम दो घण्टे ज़रूर लें। जो लोग ऐसा करेंगे, उन्हें निस्सन्देह लाभ जान पड़ेगा। इस इलाज से भतीसार, कड़ा कब्ज, परेशान करनेवाली पेचिश और बहुत पुरानी बवासीर को नष्ट होते हुए मैंने स्वयं देखा है। बवासीर के विषय में इतना ही कह देना चाहिए कि उसके भस्म उपरोक्त इलाज से नहीं मिटते। परन्तु बवासीर बिलकुल कष्ट नहीं देती और मनुष्य को भस्मों के रहने तक की ख़बर नहीं रहती। पेचिश, मरोड़ में यह बात याद रखनी चाहिए कि जब तक खून या आँव पड़ती हो तब तक खुराक बिलकुल नहीं लेनी चाहिए, और जब कुछ लेने की ज़रूरत मालूम हो तो गरम पानी में नारंगी का छुना हुआ रस पीना चाहिए। ऐसा करने से कठिन-से-कठिन पेचिश कम-से-कम समय में दूर हो जायगी और बीमार को कष्ट नहीं भोगना पड़ेगा। मरोड़ के समय यदि बहुत सख्त तकलीफ होती हो तो एक घोटल में ख़ूब गरम पानी डालकर उससे, या ख़ूब गरम ईंट से, पेट संकेने से घट दूर हो जायगी। बीमार को इन रोगों में भी सदा की भांति खुली हवा की ज़रूरत है। कब्ज में नीचे लिखे मेवे खास तौर पर शुणकारी हैं:—अंजीर, फ़ेफ़ सभ्स (वेर) बड़ा नुनका, नारंगी, केला, किशमिश। इसका यह मतलब नहीं कि भूख न होने पर भी ये मेवे खाने ही चाहिए। मरोड़ हो रही हो अथवा मुँह का स्वाद ख़राब हो तो ये मेवे भी खाने से हानि ही होगी। ऊपर के घाव का

यही मतलब है कि जिस समय खाने की आवश्यकता है उस समय ऊपर के मेवे कब्ज दूर करने के लिए बहुत गुणकारी हैं।

तेरहवां परिच्छेद

छूत के रोग

१-शीतला (चेचक)

बुझार इत्यादि कितने ही रोगों के विषय में हम पहले थोड़ा विचार कर चुके हैं। सब बीमारियों के विषय में सूक्ष्म विचार करना हमारा उद्देश्य नहीं है। इसके सिवा सब रोगों के उत्पन्न होने का कारण अधिकांश में एक ही समझा जाता है और सब रोगों की दवा भी अधिकांश में एक ही छयाल की जाती है। तब हर रोग का अलग-अलग विचार करना आवश्यक भी नहीं मालूम होता। हम शीतला तथा अन्य छूत के रोगों की उत्पत्ति का एक ही कारण समझते हैं। इसलिये उनका विचार अलग करने की ज़रूरत नहीं जान पड़ती। अतएव एक ही परिच्छेद में शीतला तथा अन्य छूत के रोगों का विचार करना अनुचित न होगा।

शीतला के रोग से हम बहुत डरते हैं। लोगों में शीतला के विषय में बहुत अमपूर्ण विचार फैल रहे हैं।

हिन्दुस्तान में तो शीतला एक खास देवी ही मान ली गयी है और इसके लिए असंख्य मनुष्य मित्रते मानते हैं और चढ़ावा होता है। शीतला भी और बीमारियों की भांति खून बिगड़ने ही से होती है। खून मेदे की हरा रक्त से बिगड़ना शुरू होता है। शरीर अपने अन्दर के जहर को शीतला के रूप में बाहर निकालता है। यह विचार ठीक हो तो शीतला से डरने का कोई कारण नहीं। यदि शीतला की बीमारी छूत से ही लगती होती हो तो शीतला के बीमार को छूनेवाले सभी लोगों को यह बीमारी हो जानी चाहिए। पर हम रोज देखते हैं कि ऐसा नहीं होता। अतः शीतला के बीमार को छूने से डरने की ज़रूरत नहीं। फिर भी सावधानी की ज़रूरत है। एकदम से यह भी नहीं कहा जा सकता कि शीतला की छूत लगती ही नहीं। जिनके शरीर उसकी छूत ग्रहण करने योग्य हैं वे शीतला के रोगी को छूँगे तो छूत का असर ज़रूर पड़ेगा। और यही कारण है कि जिस जगह शीतला की बीमारी फैलती है वहाँ बहुत लोग एक ही समय इसके चंगुल में फँस जाते हैं। इस प्रकार इसे छूत की बीमारी मानकर टीका लगाया जाता है और मनुष्यों को समझाने अथवा बहकाने की कोशिश की जाती है कि टीका लेने से निर्दोष शीतला निकलती है और उससे शीतला की बीमारी बन्द होती है। गाय के थन में शीतला का लस लगा कर उसमें से निकली हुई पीय को हमारे शरीर में प्रवेश करने का नाम टीका है। कहा जाता है कि ऐसा करने से मनुष्य के शरीर पर शीतला निकल

आंती है और वे महाशीतला के भय से बच जाते हैं। पहले यह बात मानी जाती थी कि इस प्रकार एक बार शीतला निकल आने से उस मनुष्य को फिर वह नहीं निकलती; किन्तु अनुभव द्वारा अब यह बात मालूम हुई कि टीका लेने पर भी मनुष्य बहुत दिनों तक इस रोग से मुक्त नहीं रह सकता, तब यह कहने लगे कि अमुक समय के बाद फिर टीका लेना चाहिए। अब आजकल तो यह रवाज हो गया है कि जहाँ-जहाँ जब-जब शीतला को बीमारी शुरू हो तब-तब वहाँ के सब लोगों को चाहे वे टीका लगवा चुके हों या न लगवा चुके हों, टीका अवश्य लगवाना चाहिए। इस प्रकार अब बहुत से ऐसे मनुष्य दिखाई पड़ने लगे हैं जिन्होंने पाँच-छः या इससे भी अधिक बार टीका लिया है।

टीका लेना बहुत ही जंगली रवाज है। इस ज़माने में फैले हुए भ्रमों में से यह एक विपैला भ्रम है। जंगली समझे जाने वाले लोगों में ऐसे भ्रम नहीं दिखलाई पड़ते। इस भ्रम के हिमायतियों को इतने ही से सन्तोष नहीं होता कि जिसकी खुशी हो वह टीका लगवाए—बल्कि वे लोग इसके लिए लोगों को मजबूर करते हैं। टीका लगवाने से इनकार करने वालों पर कानूनन मुकदमा चलाया जाता है और सख्त सज़ा दी जाती है। टीके की खोज सन् १७६८ ई० में हुई है। इससे मालूम होता है कि यह कोई पुराना वहम नहीं है। इतने थोड़े समय में लाखों आदमी इस वहम के शिकार बन गये हैं। उन्हें टीका लगा दिया जाता है उन्हें शीतला से सुरक्षित

समझ लिया जाता है। पर यह मानने के लिए एक भी सबल कारण नहीं है। कोई नहीं कह सकता कि टीका न लगवाने से बड़ी शीतला निकलती ही है। इसके विरुद्ध टीका न लगवाने वालों में शीतला न निकलने के अनेक उदाहरण दिखाए जा सकते हैं। जिन लोगों ने टीका नहीं लिया उनमें शीतला निकलने के उदाहरण द्वारा यह बात नहीं कही जा सकती कि यदि ये लोग टीका लेते तो शीतला से मुक्त रहते।

टीका बहुत गन्दा इलाज है। इसमें यही दोष नहीं कि गाय की शीतला की छस हमारे शरीर पर लगायी जाती है, बल्कि मनुष्य की छस भी लगाई जाती है। लोग साधारणतः पीब को देखकर कूँ कर देंगे। जिनके हाथ में पीब लग जाती है वे साबुन से हाथ धोते हैं। यदि हमें कोई दिल्ली से भी पीब चीखने को कहे तो सुनकर हमारा जी मचलाने लगेगा और हम लड़ने को तैयार हो जायेंगे। फिर भी शायद ही किसी ने सोचा होगा कि टीका लेकर हम पीब अर्थात् सड़ा हुआ खून पीते हैं। यह प्रायः सब लोग जानते होंगे कि न जाने कितने लोगों को बीमारी में दवा या प्रवाही खुराक चमड़े के मार्ग से भीतर पहुँचाई जाती है। इसका असर मुँह से खाई हुई खुराक से जल्दी होता है। मुँह से खाई हुई चीज़ खून के साथ फ़ोरन नहीं मिलती; किन्तु चमड़े के मार्ग से गई चीज़ तुरन्त खून के साथ मिल जाती है; और ज़रा-सी चीज़ का असर भी तत्काल हो जाता है। इससे मालूम हो गया कि शरीर पर असर पहुँचाने में चमड़े द्वारा गयी हुई

दवा या खुराक मुँह के द्वारा खाने के समान ही है। तब हम शीतला से बचने के लिए पीव पीते हैं। एक कहावत प्रसिद्ध है कि कायर मौत के पहले ही मर जाता है। शीतला निकलने पर मरने या कुरूप होने के भय से टीका लेकर हम पहले ही मर जाते हैं।

इस प्रकार शरीर में पीव डलवाना मेरी समझ में तो बिल्कुल धर्म-भ्रष्टता है। मांसाहारी मनुष्यों को भी खून पीने की मनाही है। जीवित प्राणियों का खून और मांस तो खाया ही नहीं जाता। टीके के द्वारा जो चीज़ हमारे शरीर में प्रविष्ट की जाती है, वह तो निरपराध जीवित प्राणी का सड़ाया हुआ खून है। यही हमें चमड़े के द्वारा खिलाया जाता है। खून पीने के बदले हजार बार शीतला का निकलना, और यहाँ तक कि मर जाना, एक आस्तिक मनुष्य पसन्द करेगा। इंग्लैण्ड के कितने ही विद्वानों ने टीके की हानियों को अनुभव किया है। आजकल टीके के विरोध में यहाँ पर एक बड़ी भारी संस्था काम कर रही है। जो उस संस्था के मेम्बर होते हैं, वे टीका नहीं लगवाते, और दूसरों के लिए भी वे खुल्लमखुल्ला विरोध करते हैं। इसी विरोध के कारण कितने ही लोगों को जेल जाना पड़ा है। कोई भी टीका न ले, इसके लिए वे प्रयत्न करते हैं। टीके के विरोध में बहुत-सी पुस्तकें लिखी गई हैं और बड़ी-बड़ी सभाएँ करके टीके का विरोध होता है। टीके के विरोध में जो बड़ी-बड़ी दलीले पेश की जाती हैं, वे निम्न लिखित हैं :—

१—गाय या बलिया के थन में से लस निकालने के लिए जो तरीके व्यवहार में लाए जाते हैं, वे जीवित पशुओं के साथ अत्यन्त निर्दयता का परिचय देते हैं। यह निर्दयता मनुष्य-जाति के लिए शोभा नहीं देती। मनुष्यों का कर्तव्य है कि यदि इस लस से कुछ लाभ भी होता हो तो भी उससे परहेज रखें और उसके प्रयोग का विरोध करें।

२—इस लस से लाभ कुछ नहीं होता। उलटी हानि ही होती है—मनुष्यों को दूसरे रोगों की छूत आ लगती है। वे समझते हैं कि शीतला के फैलने के बाद दूसरे रोग फैले हैं।

३—मूल पस मनुष्यों के रक्त से तैयार की हुई होती है। इस लिए वे सब पस जिन जिन मनुष्यों के रक्त से बनाई जाती हैं उनमें, उन-उन मनुष्यों के अन्य-अन्य रोगों की छूत का भी आ जाना सम्भव है।

४—ऐसा विश्वास नहीं दिलाया जा सकता कि टीका लगाने से मनुष्य को शीतला नहीं निकलती। इस टीके का निकालने वाला डाक्टर जेनर कहा करता था कि एक हाथ में टीका लगाने से मनुष्य सदा के लिए रोग से छुटकारा पा जाता है। इससे जब पूरा लाभ होता नहीं देख पड़ा तब यह कहा जाने लगा कि दोनों हाथों में टीका लगाने से शीतला नहीं निकलती। इसके बाद दोनों हाथों में एक से अधिक टीका लगाने की बात कही जाने लगी। फिर भी जब शीतला निकलने लगी, तब यह कहा जाने लगा कि टीका लगाने के बाद यह विश्वास नहीं दिलाया जा सकता कि सात

वर्ष के बाद भी शीतला न निकलेगी। अब सात की जगह तीन ही वर्ष कहे जाते हैं। इस तरह डाक्टर लोग स्वयं भी इस विषय में अब तक कुछ निर्णय नहीं कर सके हैं। असल बात तो यह है कि टीका लगाने से शीतला न निकलेगी, यह मानना बिल्कुल बहम है—मिथ्या है। यह कोई साबित नहीं कर सकता कि टीका लगाने से जिन्हें शीतला न निकली उन्हें टीका न लगाने से अवश्य ही निकलती।

५—माखिरी दलील में वे कहते हैं कि लस लगाना बिल्कुल गन्दा रिवाज है; और गन्दगी से ही गन्दगी का दूर किया जाना निरा जंगलीपन है। ऐसी ही अन्यान्य दलीलों से इस सभा ने अंग्रेजी प्रजा पर बड़ा अच्छा प्रभाव डाला है। इंग्लैण्ड में एक ऐसा शहर है कि वहाँ की बस्ती का बहुत बड़ा हिस्सा टीका नहीं छगघाता। इस शहर के लोगों की गिनती के हिसाब से रोग बहुत कम देखने में आता है। इस सभा के परिश्रमी सभासदों ने खोज करके सिद्ध कर दिया है कि डाक्टर लोग स्वार्थ-वश टीके के बहम को दूर नहीं होने देते। उन्हें इसमें प्रति वर्ष लोगों से हजारों पाँड की आय होती है। वे समझ-बूझकर टीके से होती हुई हानि को नहीं देखते। परन्तु इन डाक्टरों में से भी बहुतों ने यही मत प्रकट किया है कि टीके का लगघाना बुरा है और कितने ही टीके के घोर विरोधी हैं।

कुछ लोग कहेंगे कि टीका लगघाने से जब इस प्रकार हानि होती है तब हमें यह नहीं लगघाना चाहिए। इसका

उत्तर में तो निर्भय होकर यही दूंगा कि 'नहीं'। इतना होने पर भी एक अपवाद है। मेरा कहना है कि जान-बूझकर अपनी इच्छा से तो किसी को भी टीका न लगवाना चाहिए। परन्तु जहाँ हम रहते हैं और वहाँ टीका लगाने का कानून हो तो हमारा कर्तव्य है कि हम टीका लगवा लें। वहाँ टीका न लगवाना भयंकर जोखिम उठाने के बराबर है। और यदि हम कानून का सामना करें तो हम पर बड़े बड़े अपराध लगाए जायेंगे। ऐसी दशा में हमें चाहिए कि जहाँ हम रहते हों, और वहाँ टीका लगवाने का रिवाज है, तो हमें लगवा लेना चाहिए। जो मनुष्य मेरे बताए हुए कारण से टीका लगवाने में धर्म-हानि समझता हो, और वह टीके के खिलाफ हो, तब तो उसे कानून के विरुद्ध होकर फट उठाने चाहिए। परन्तु जो मनुष्य केवल शरीरसुख के विचार से ही न लगवाना चाहे उसे कानून के विरुद्ध न होना चाहिए। ऐसे मनुष्यों में बहुत बुद्धि और दूसरों को समझाने की शक्ति होनी चाहिए। उसे लोक-मत पलटने के लिए तैयार होना चाहिए। बहुत काम हम अपनी इच्छा के विरुद्ध करते हैं—केवल उस समाज के लिए जिस में हम रहते हैं। अपनी सुविधाओं को छोड़कर समाज की सुविधाओं को देखना पड़ता है। बहुमत के सामने यार्द मनुष्य भी खड़ा हो सकता है; परन्तु ऐसे उदाहरण धर्म या नीति के सम्यन्व में ही मिलते हैं। जिन मनुष्यों का कोई मत न हो—वे ऐसे लोगों को ही पढ़कर आदेश में आजायें और टीका न लगवाना चाहें—उनक

कनून के अधीन हो जाना चाहिए।

जो लोग टीका नहीं लगवाते, उनके स्वच्छता के नियमों को जानकर उनका अच्छी तरह पालन करना चाहिए। जो मनुष्य शीतला का टीका नहीं लगवाना चाहते, परन्तु विषम-स्वसन द्वारा उसकी लस लेते हैं, या आरोग्य के दूसरे नियमों को छोड़कर दुःख भोगते हैं, उन्हें कोई अधिकार नहीं है कि जिस देश या समाज में टीका लगवाना लाभकारी माना जाता है, वे उसके विरुद्ध खड़े हों।

शीतला के सम्बन्ध में इस प्रकार विचार कर के टीके से हानियां दिखलाई गई हैं। अब शीतला को रोकने के उपायों के सम्बन्ध में विचार करने की ज़रूरत है। जो मनुष्य हवा, पानी और खुराक के नियमों का पालन होशियारी के साथ करेगा, उसे तो शीतला निकलने की सम्भावना ही नहीं, क्योंकि उसके खून में तो शीतला के बीजों के नाश करने की शक्ति मौजूद है। शीतला निकलने पर भीगी-चादर-बेष्टन (वेट-शीट-पेक) का इलाज बहुत ज़रूरी होता है। बीमार को कम-से-कम तीन बार भीगी चादर में लपेटना चाहिए। जलन बहुत कम हो जायगी। शीतला के दाने मुरझा जायेंगे। दानों में घाव हो जाने पर मरहम इत्यादि लगाने की कोई ज़रूरत नहीं। यदि ऐसी एक आध जगह में, जहां मिट्टी की पुलटिस बांधी जा सके, घाव हो तो पुलटिस बांध दें। रोगी को खाने के लिए भूख के अनुसार भात, नींबू, हलके ताजे मेवे लेने चाहिए। 'हलके' से यह मतलब नहीं है कि

शीतला की जंजल में खंजूर और घादाम जैसे पौष्टिक मेवे न खाने चाहिए। चेट-शीट-पेक चादर के-बेदन से एक सप्ताह में दाने ज़रूर मुरझा जाने चाहिए। न मुरझाये तो समझना चाहिए कि अभी शरीर के अन्दर का बाकी जहर निकल रहा है। शीतला को भयंकर बीमारी समझने का कोई कारण नहीं है। बल्कि इससे तो यह सूचित होता है कि शरीर के अन्दर का उतना रोग निकल जाने से शरीर नीरोग हो रहा है। यह बहुतरे रोगों के लिए कहा जा सकता है; पर शीतला के लिए विशेष रूप से ठीक है।

शीतला का रोगी रोग दूर हो जाने पर कुछ दिन कमज़ोर रहता है। कितने रोगी घाद को किसी न किसी दूसरी बीमारी में फँसे देखे जाते हैं। इसका कारण उनके वे सब उपचार हैं जो बीमारी दूर करने के लिए किए जाते हैं। बुखार में कुनैन खाने से बहुत धार कान धरे पड़ जाते हैं। व्यभिचार से होने वाले रोग मिटाने के लिए पारे इत्यादि दवाइयाँ खिलाई जाती हैं। और यह प्रसिद्ध बात है कि पारे से उत्पन्न होनेवाले रोगों से मनुष्य सदा पीड़ित रहता है। दस्त न होने पर जुलाब लेनेवालों को प्रायः बवासीर धौरह की बीमारियाँ होती देखी जाती हैं। इन सब उदाहरणों से यह फल निकलता है कि दवा के प्रयोग से बीमारी तो मिटती ही नहीं; बल्कि उससे और रोग उत्पन्न हो जाते हैं। रोग होने पर उसके कारणों की खोज की जानी चाहिये। फिर उन्हें दूर करके रोग को बिदा दें और प्राणों से प्रकृति के नियमों की रक्षा करें।

इससे बढ़कर दूसरी कोई पुष्टिकारक मरुम नहीं। धातु इत्यादि को फूँककर जो मरुमें बनाई जाती हैं, उन्हें अकसीर दवाइयाँ कहा जाता है; परन्तु यह झूठी बात है। इनमें कुछ असर देख पड़ता है; परन्तु यह असर कितने ही अंश में शरीर के मनोविकारों को बढ़ाता है। सारांश यह है कि इनका असर रोगी के लिए हानिकारक ही होता है। शीतला की बीमारी में चादर के वेदन का प्रयोग सर्वमान्य समझा जाता है। शीतला अधिकतर फिर नहीं निकलती। इससे शरीर प्रायः नीरोग हो जाता है। सारा जहर निकल जाता है।

शीतला के दूर हो जाने पर जब दाने सूख जाय तब रोगी के शरीर पर सदा जैतून के तेल की मालिश करनी चाहिए। उसे रोज नहलाना चाहिए। इससे शीतला के दाग बिल्कुल जाते रहेंगे और शरीर मुलायम हो जायगा।

२-छूत के अन्य रोग

इस शीतला के विषय में अच्छी तरह विचार कर चुके हैं। अब वहीं शीतला की मौसेरी बहनें—पहाड़मती तथा मोतिदा देवी, यौदह। इनके सिवा, सेग, फालरा, उड़ती, पेचिस भी छूत के रोग हैं। इस पहाड़मती तथा छोटी शीतला से नहीं छूटते। कारण, इनसे न बहुत मोते होती और न शरीर ही बेडौल होता है। बाकी सब असर तो शीतला (बड़ी चेचक) ही के समान है। शीतला के समान इनकी भी छूत लग जाती है। इनमें ठंडे पानी का उपचार और 'वेट-पेक'

बहुत अक्सर है। इन बीमारियों में खुराक बहुत ही हलकी और सादी होनी चाहिए। यदि ताजे मेवों और फलों पर निर्वाह किया जाय तो ये रोग बड़ी शीघ्रता से घटने लगते हैं।

स्रेग बड़ी भयंकर बीमारी है सन् १८६६ ई० में इसके मनुष्य फरम हिन्दुस्तान में पड़े। तब से लाखों मनुष्य इसकी भेंट हो चुके। डाक्टरों ने बहुत सिर मारा; किन्तु अभी तक इसका कोई समुचित इलाज नहीं निकाल सके। आजकल शीतला के टीके के समान इस बीमारी के लिए भी टीका लगाया जाता है। इसके द्वारा मनुष्य में स्रेग के बुखार का हल्का असर उत्पन्न करके डाक्टर लोग समझते हैं कि इससे स्रेग का बुखार नहीं हो सकता। यह भी शीतला के टीके का सा ढोंग और उतना ही पापपूर्ण प्रयोग है। जैसे कोई यह नहीं कह सकता कि शीतला का टीका न लेने से शीतला निकलेगी ही, वैसे ही यह भी नहीं कहा जा सकता कि स्रेग का टीका न लेने से स्रेग होगा ही। अब तक स्रेग की कोई दवा नहीं निकली, इसलिए यह बात निश्चित रूप से नहीं कही जा सकती कि पानी और मिट्टी के उपचार से इसमें लाभ ज़रूर ही होगा। फिर भी जिसे मरने का भय न हो, जो मनुष्य ईश्वर पर विश्वास रखता हो, उसके लिए नीचे लिखे उपाय बताए जा सकते हैं:—

- १—बुखार अथवा उसके कुछ भी चिन्ह दिखाई पड़ने पर तुरन्त ही भीगी चादरों का घेष्टन लेना चाहिए।
- २—गिरदी पर मिट्टी की मोटी पुलटिस बाँधनी चाहिए।
- ३—बीमार को खाना बिलकुल नहीं देना चाहिए।

४—प्यास लगे तो नौबू का ठंडा पानी देना चाहिए।

५—बीमार को साफ और खुला हवा में सुलाना चाहिए।

६—उसके पास एक आदमी के सिवा दूसरे का नहीं जाने देना चाहिए। सेग का बीमार यदि किसी भी इलाज से अच्छा हो सकता है तो यह इस इलाज से भी अवश्य अच्छा हो जायगा।

सेग की उत्पत्ति के सम्बन्ध में अब तक कोई निश्चित बात नहीं मालूम हुई। बहुतों की सम्मति में यह रोग चूहों द्वारा फैलता है। घात निराधार नहीं है। जहाँ सेग फैला हो वहाँ घरों को साफ रखने की बहुत जरूरत है। अन्न इत्यादि को इस प्रकार रखना चाहिए जिससे चूहों को खाने की को न मिले और वे न आवें। चूहों के बिल इत्यादि बन्द कर देने चाहिए और जिस घर से चूहों को दूर न रख सके उसे जरूर खाली कर देना चाहिए।

सेग न होने देने के लिए सब से उत्तम तो यह है कि हम पहले ही से साफ और उत्तम भोजन करें, मिठाहारी रहें, व्यसनों को छोड़ दें, कसरत करें, खुली हवा में रहें, घर इत्यादि साफ रखें और अपनी स्थिति ऐसी बना लें कि सेग की हवा हमें बिल्कुल न लग सके। हमें सदा ही ऐसी स्थिति में रहना उचित है। पर सदा न हो सके तो कम-से-कम सेग के दिनों में तो हमें इसी प्रकार चलना चाहिए।

सेग से भी विशेष भयकर और शीघ्र उत्पन्न होने वाला रोग सन्निपात-ज्वर है। इसे अंग्रेजी में न्यूमोनिक-सेग कहते

है। इसमें बीमार को सांस लेने में बहुत कष्ट होता है। बुखार बढ़े जोर को रहता है और रोगी प्रायः बेहोश रहता है। इस फोल्ज्वर से शायद ही कोई बचता हो। सन १९०४ई० में जर्मनिस्वर्ग में इसी प्रकार का स्नेग फैला था। तेईस बीमारों में केवल एक ही बचा था। इसका कुछ हाल पहले दिया जा चुका है। इस बीमारी पर वे सब उपचार चल सकते हैं जो स्नेग के लिए बताए गए हैं। फुर्क केवल यह है कि इसमें मिट्टी की पुलटिस छांती के दोनों भागों पर बांधनी चाहिए। यदि रोगी की 'वेट-शीट-पेक' में रखने का समय न रह गया हो तो उसके सिर पर मिट्टी की पतला पुलटिस रखनी चाहिए। इस बीमारी में भी रोग के उपचारों की अपेक्षा पहले ही से उसके रोकने की तदबीरे करनी चाहिए। बहुत ही सहज और अच्छी तदबीरे बही हैं जो स्नेग रोकने के लिए बताई जा चुकी हैं। बुद्धिमानों की इसी में है कि रोग होने के पहले ही उसे रोकने का प्रयत्न किया जाय।

द्विजे की बीमारी को हम बहुत भयंकर समझते हैं। परन्तु असल में यह स्नेग से बहुत हल्का है। इसमें वेट-शीट-पेक बहुत काम नहीं दे सकता। कारण, इसमें बीमार के पदन और जांघों में सनसनी पैदा हो जाती है। ऐसे समय में पैर पर मिट्टी की पुलटिस बांधें और जहाँ पर सनसनी होती हो वहाँ गरम पानी की बोतलों से सेंके। बीमार के पैर शर्पादि पर राई के तैल की मालिश करें। खाना कदापि न दे। पास रहनेवालों को चाहिए कि बीमार को हिम्मत देते रहें

उपर्युक्त छूत की बीमारियों में रोगी तथा उसके पास रहनेवालों को हिम्मत नहीं छोड़नी चाहिए। भय से प्रेरित हो बीमार तो मर ही जाता है; किन्तु उसके आस-पास रहनेवाले मनुष्यों के भी बीमार होजाने की सम्भावना रहती है।

तरुण-भारत-ग्रन्थावली

[सम्पादक पं० लक्ष्मीधर वाजपेयी]

स्थायी ग्राहक बनने के नियम

१-इतिहास, जीवनचरित्र, सदाचार और नीति, विज्ञान, कविता, आख्यायिका, सुखचिपूर्ण नाटक, उपन्यास इत्यादि विषयों के उत्तमोत्तम ग्रन्थ सुलभ मूल्य पर प्रकाशित करना इस ग्रन्थावली का मुख्य उद्देश्य है ।

२-आठ आना प्रवेशफीस भेजकर सब लोग इसके स्थायी ग्राहक बन सकते हैं ।

३-स्थायी ग्राहकों को ग्रन्थावली के सब अगले और पिछले ग्रन्थ पीनी कीमत पर, यानी एक-चौथाई कमीशन काटकर, दिये जाते हैं । वे ग्रन्थावली के प्रत्येक ग्रन्थ की चाहे जितनी प्रतियाँ, चाहे जितनी बार, पीने मूल्य पर ही प्राप्त कर सकते हैं ।

४-कोई भी नवीन ग्रन्थ निकलने पर दस-बारह दिन पहले उसका धी० पी० भेजने की सूचना स्थायी ग्राहकों के दे दी जाती है । ग्राहकों को धी० पी० वापस नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे कार्यालय को व्यर्थ की हानि उठानी पड़ती है ।

५-जिन ग्राहकों का धी० पी० तीन बार लगातार वापस आता है, उनका नाम स्थायी ग्राहकों से अलग कर दिया जाता है ।

६-प्रत्येक मातृमापा-द्वितैपी का परम पवित्र कर्तव्य है कि इस ग्रन्थावली के स्थायी ग्राहक बनकर हमारे इस शुभ कार्य में सहायता करे । क्योंकि हमारा उद्देश्य घेघल पुस्तकों का व्यापार ही नहीं है; बल्कि हिन्दी-साहित्य में सुखचिपूर्ण ग्रन्थों का विस्तार करना हमारा मुख्य लक्ष्य है । हिन्दी-साहित्य की आवश्यकता को ही देखकर हम ग्रन्थों का चुनाव करते हैं ।

तरुण-भारत-ग्रन्थावली-कार्यालय, दारागंज, प्रयाग

स्वास्थ्य-सम्बन्धी पुस्तकें

ब्रह्मचर्य

(लेखक—महात्मा गांधीजी)

इस पुस्तक को पढ़कर हर एक मनुष्य अपने जीवन को सुधार सकता है। व्यभिचारी पुरुष ब्रह्मचारी बन सकता है। दुर्बल मनुष्य सिंह की तरह बलवान् तथा दुरात्मा भी सदाचारी व साधु हो सकता है। जो पुरुष ब्रह्मचर्य का पालन न करके अपना जीवन नष्ट कर देते हैं और औपधियों के दास बने रहते हैं, वह अपने जीवन का लाभ नहीं उठा सकते। इस पुस्तक को पढ़कर इसके बताए हुए नियमों का पालन कर अनन्त जीवन प्राप्त करना चाहिये। प्रत्येक मनुष्य को महात्मा जी की इस पुस्तक की एक एक प्रति अपने पास रखनी चाहिये। पुस्तक का मूल्य सिर्फ ॥) है।

उपःपान

(लेखक—पण्डित लक्ष्मीप्रसाद जोषा)

प्रातःकाल नासिका-द्वारा जल चढ़ाने के लाभ और उसकी सरल तरीकियों इस पुस्तक में बतलाई गई हैं।

उपःपान प्रातःकाल रात के चौथे पहर, उपःकाल में सूर्योदय के पहले किया जाता है। यह प्राचीन ऋषियों और योगियों की निकाजी हुई स्वास्थ्य-सम्पादन की प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली है। इसी प्रणाली का खुलासा वर्णन इस पुस्तक में पांडेयजी ने किया है। पुस्तक में निम्न-लिखित सात अध्याय हैं :—

१ आरोग्य और प्राकृतिक चिकित्सा २ पानी की उपयोगिता ३ उपःपान किस तरह किया जाय ४ शरीर का कार्य ५ उपः

हमारा स्वर मधुर कैसे हो ?

स्वर-विज्ञान पर हिन्दीभाषा में यह एक ही पुस्तक है। यदि आप अपने स्वर को अत्यन्त कोमल और मधुर, कोयल की तरह, बनाना चाहते हैं, तो इस पुस्तक में बतलाई हुई तरकीबों पर अवश्य अभ्यास करें। मूल्य सिर्फ १-७ आने।

प्राणायाम-साधन

अर्थात् श्वास-प्रश्वास के द्वारा शरीर में प्राण संचार करने के साधन। यदि आप बिना औषधि के ही पूर्ण आरोग्य के साथ सौ वर्ष तक जीवित रहने की अभिलाषा रखते हैं, तो इस पुस्तक को मँगाकर इसमें बतलाई हुई कसरतों का अभ्यास कीजिए। पुस्तक सचित्र है। मूल्य लागत मात्र सिर्फ ३॥) ६० रखा गया है।

हमारे बच्चे स्वस्थ और दीर्घजीवी कैसे हों ?

हमारे बच्चे कमज़ोर क्यों पैदा होते हैं, माता-पिता किन नियमों का पालन करें कि जिससे मज़बूत सन्तान पैदा हो; और पैदा होने के बाद बच्चों का पालन-पोषण कैसे किया जाय, कि वे अकाल में ही काल के गाल में न चले जायें; और सुन्दर स्वस्थ जीवन के साथ दीर्घायु प्राप्त करें, इत्यादि बातें इसमें बड़ी योग्यता से बतलाई गई हैं। लेखक आयुर्वेद-विशारद पं० महेन्द्रनाथ पांडेय हैं। पुस्तक में कई चित्र भी दिये गये हैं—मूल्य ॥) आने।

एक पुस्तकें मिलने का पता—

व्यवस्थापक तरुण-भारत-ग्रन्थावली

दारागंज, इलाहाबाद

नित्य प्रातःकाल आश्रमवासियों के साथ
प्रार्थना में गाया जानेवाला
महात्मा गांधीजी का

❀ प्यारा भजन ❀

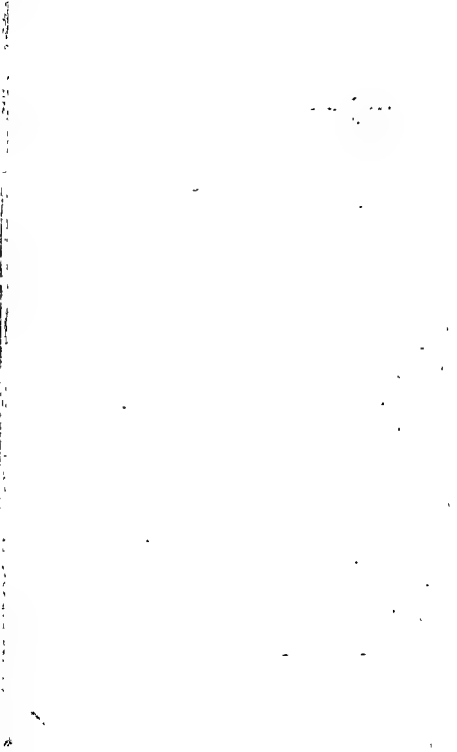
वैष्णवजन तो तेने कहिये, जे पीड पराई जाणे रे
परदुःखे उपकार करे तो—उर अभिमान न आणे रे
सकल लोकमाँ सौने बदे—निंदा न करे केनी रे
वाच काछ मन निश्चल राखे, धन धन जननी तेनी रे
समदृष्टी ने वृष्णा त्यागी, पर स्त्री जेने मात रे
जिह्वा थकी असत्य न बोले, परधन नव भाले हाथ रे
मोह माया व्यापे नहिं जेने, दृढ़ वैराग्य जेना मनमाँ रे
रामनाम शूँ ताली लागी, सकल तीरथ तेना तनमाँ रे
वणलोभी ने कपट-रहित छे, काम क्रोध निवार्य रे
कहे 'नरसैयो' तेनुं दरर्शन करतां, कुल एकोतेर चार्य रे

—नरसिंह मेहता

कुत्सित जीवन और दाम्पत्य-विमर्ष



भारत के हृदय-सम्राट्—महात्मा गान्धी ।



कुत्सित जीवन

और

दाम्पत्य-विमर्ष

पहला अध्याय

विषय-प्रवेश

बनावटी उपायों से सन्तान की बढ़ती रोकने के पक्ष में देशी समाचार-पत्रों में जो लेख निकलते हैं, कृपालु मित्र उनकी कतरनों मेरे पास भेजते रहते हैं। नवयुवकों से उनके चारित्र्य के सम्बन्ध में मेरा पत्र-व्यवहार भी बहुत होता रहता है; किन्तु उन सब समस्याओं को, जो इस पत्र-व्यवहार से उठती हैं, मैं यहाँ पर हल नहीं कर सकता। यहाँ तो कुछ की ही विवेचना हो सकती है। अमेरिकन मित्र भी मेरे पास इस सम्बन्ध का साहित्य भेजते हैं और कुछ तो मुझसे इस कारण अप्रसन्न भी रहते हैं कि मैं इन बनावटी उपायों का विरोध करता हूँ। उन्हें रंज है कि ऐसा बड़ा-बड़ा सुधारक होते हुए भी संतति-निरोध के सम्बन्ध में मैं पुराने ही विचार रखता हूँ। और, फिर मैं यह भी देखता हूँ कि ऐसे उपायों के तरफदारों में सब देशों के कुछ बड़े-बड़े विचारवान् स्त्री-पुरुष भी हैं।

यह सब देखकर मैंने सोचा कि संतति-निरोध के इन बनावटी उपायों की तरफदारी में कुछ-न-कुछ विशेष घात अवश्य होगी

और इसलिये मुझे इसपर अधिक विचार करना चाहिए। मैं इस समस्या पर विचार कर रहा था और इस विषय का साहित्य पढ़ने के विचार में ही था कि मुझे एक अंग्रेजी पुस्तक पढ़ने को मिली। इस पुस्तक में इसी बात पर वैज्ञानिक रीति से विचार किया गया है। पुस्तक का नाम है—Towards Moral Bankruptcy *। मूल पुस्तक फ्रान्सीसी भाषा में है और उसके लेखक हैं श्री० पाल व्यूरो। किताब का जो नाम फ्रेन्च भाषा में है उसका शब्दार्थ है 'भ्रष्टाचार'।

पुस्तक पढ़कर मैंने सोचा कि लेखक के विचारों पर अपनी सम्मति देने से पहिले इन उपायों के समर्थक मुख्य-मुख्य प्रश्नों को पढ़ डालूँ; इसलिये मैंने 'सर्वेंट आव् इण्डिया सोसाइटी' से इस विषय पर लिखे हुए जो कुछ ग्रन्थ मिल सके, मँगाकर पढ़े। काका कालेलकर ने, जो इस विषय का अध्ययन कर रहे हैं, मुझे एक पुस्तक दी और एक मित्र ने 'दी प्रैक्टिशनर' का एक विशेषांक मेरे पास भेज दिया, जिसमें विख्यात डाक्टरों ने इस विषय पर अपनी सम्मतियों प्रकट की हैं।

इस विषय का साहित्य इकट्ठा करने से मेरा केवल यही प्रयोजन था कि मैं अपने वैद्यक-ज्ञान से रहित शक्ति के अनुसार 'व्यूरो' के सिद्धान्तों की जाँच कर लूँ। प्रायः देखा जाता है कि किसी मुख्य विषय के दो आचार्य ही किसी प्रश्न पर क्यों न विचार कर रहे हों, किन्तु सभी प्रश्नों के दो पक्ष होते ही हैं।

* प्रकाशक Constable and company; इसकी मूद्रिका डॉ. मरी स्कारलिव C. B. E. M. D., M. S. (Lond.) ने लिखी है। पृष्ठ-संख्या ५३८ और कुल अध्याय ५ हैं।

और दोनों पर बहुत-कुछ कहा जा सकता है। इसीलिये मैं पाठकों के सामने 'व्यूरो' की यह पुस्तक रखने से पहले इन बनावटी उपायों के पक्षवालों की सभी युक्तियाँ सुन लेना चाहता था। बहुत सोच-विचारकर मैं इस परिणाम पर पहुँचा हूँ कि कम-से-कम भारतवर्ष के लिये तो ऐसे उपायों की कोई आवश्यकता है ही नहीं। जो लोग भारतवर्ष में इन उपायों का प्रचार करना चाहते हैं, उन्हें या तो इस देश की दशा का यथार्थ ज्ञान नहीं है, या वे जानबूझकर उसकी पर्वा नहीं करते। और फिर यदि यह सिद्ध हो जाय कि ये उपाय पाश्चात्य देशों के लिये भी हानिकारक हैं, तब तो भारतवर्ष की दशा पर विचार करने की भी आवश्यकता नहीं रहती।

आइए, देखें 'व्यूरो' का कथन क्या है। उन्होंने फ्रान्स की दशा पर ही विचार किया है; परन्तु यह भी हमारे मतलब के लिये बहुत काफी है। फ्रान्स की गणना संसार के सबसे अगुआ देशों में है, और, जब वहाँ पर ही ये उपाय सफल न हुए, तो फिर और कहाँ हो सकते हैं ?

असफलता क्या है ? इस सम्वन्ध में अनेक मत हो सकते हैं; इसलिए अच्छा है कि 'असफल' शब्द से मेरा जो अभिप्राय है, मैं उसकी व्याख्या कर दूँ। यदि यह बात सिद्ध कर दी जाय कि इन उपायों के कारण लोग नैतिक दृष्टि से आचार-भ्रष्ट हो गये, उनमें व्यभिचार बढ़ गया और कृत्रिम गर्म-निरोध केवल अपनी स्वास्थ्य-रक्षा अथवा गृहस्थियों की आर्थिक दशा को ठीक रखने की इच्छा से ही नहीं किया गया, वरन् अपनी कुपेक्षाओं की पूर्ति के लिये किया गया, तो इन उपायों की अ-

सफलता मान ली जायगी। यह तो हुई मध्यस्थ पक्ष की; बात पर सबसे ऊँचे सिद्धान्त की दृष्टि से देखा जाय, तो कृत्रिम गर्भ-निरोध को कहीं स्थान ही नहीं है। उसके अनुसार तो विषय-भोग केवल सन्तानोत्पत्ति की इच्छा से ही करना चाहिए, जैसे कि भोजन केवल शरीर-रक्षा के लिये ही करना चाहिए। एक तीसरी श्रेणी के मनुष्य भी हैं, जिनका कहना है—‘नैतिक आचार-विचार सब व्यर्थ हैं, और यदि नैतिक आचार कोई वस्तु है भी, तो उसका अर्थ विषयभोग का संयम नहीं, बल्कि उसकी वृत्ति ही है। खूब विषयभोग करो, विषयभोग ही जीवन का उद्देश्य है। बस, इतना ध्यान रहे कि विषयभोग से शारीरिक स्वास्थ्य इतना न बिगड़ जाय, जिसके उद्देश्य अर्थात् विषयभोग की पूर्ति में अड़चन पड़े।’ ऐसे लोगों के लिये, मेरी समझ में ‘व्यूरो’ ने यह पुस्तक नहीं लिखी है; क्योंकि अपनी पुस्तक के अन्त में उन्होंने ‘टी.मैन’ के ये शब्द लिखे हैं—‘केवल सच्चरित्र जातियों का ही भविष्य उज्ज्वल है।’

इस पुस्तक के प्रथम अध्याय में ‘मोशिये व्यूरो’ ने कुछ ऐसी सही-सही बातें हमारे सामने रखी हैं, जिन्हें पढ़कर फलेज काँप उठता है। फ्रान्स में ऐसी बड़ी-बड़ी संस्थाएँ बन गई हैं, जिनका एक-मात्र काम लोगों की पशु-वृत्ति को वृत्त करना ही है। सबसे बड़ा दावा जो कृत्रिम उपायों के हिमायतियों का है, वह यह है कि इससे लुक-छिपकर गर्भपात का होना रुक जायगा और भ्रूणहत्या बच जायगी; किन्तु उनका यह दावा भी सही साबित नहीं होता। ‘व्यूरो’ लिखते हैं कि फ्रान्स में यद्यपि पिछले २५ वर्षों से गर्भस्थिति न होने के उपाय लगातार किये

जाते रहे, किन्तु फिर भी गर्भपात उलटे अधिक होने लगे।
उनका अनुमान है कि प्रतिवर्ष लगभग २,७५,००० से लेकर
३,२५,००० तक गर्भपात होते हैं। खेद तो इस बात का है कि
लोगों को अब ऐसी बातें सुनकर उतनी चोट नहीं पहुँचती,
जितनी पहले पहुँचा करती थी।

दूसरा अध्याय

अविवाहितों में भ्रष्टाचार

‘व्यूरो’ कहते हैं कि गर्भपात के कारण बाल-हत्या, परिवार
में ही व्यभिचार और ऐसे-ऐसे अनेकों पाप बढ़ गये हैं,
जिनको देखकर छाती फटती है ! यद्यपि अविवाहिता माताओं
के गर्भपात रोकने और गर्भ गिराने के लिये अनेक प्रकार की
सुविधाएँ हो गई हैं, तथापि उनसे भ्रणहत्या घटी नहीं; बल्कि
बहुत बढ़ गई है। यहाँ तक कि अब ऐसी बातें सुनकर सभ्य
फहलानेवाले पुरुषों के कान पर जूँ भी नहीं रेंगती और अदा-
लतों से धड़ाधड़ ‘निरपराधों’ के फैसले हो जाते हैं। भ्रूणहत्या
करनेवाली माताओं को कुछ भी दण्ड नहीं दिया जाता।

‘व्यूरो’ ने केवल अश्लील साहित्य पर ही एक अध्याय लिखा
है। उनका कहना है कि साहित्य, नाटक और चित्र इत्यादि का,
जो मनुष्य के मन को आनन्द और आराम देने के लिये है, बुरी
नीयतवाले बड़ा ही दुरुपयोग कर रहे हैं। हर जगह ऐसा साहित्य
बिक रहा है, हर कोने में उसीकी चर्चा हो रही है। बड़े-बड़े
बुद्धिमान् मनुष्य ऐसे ही साहित्य का व्यापार करते हैं; करोड़ों
रुपये इस व्यापार में लगे हुए हैं। मनुष्यों के हृदयों पर इस

साहित्य का इतना विषमय प्रभाव पड़ा है कि उनके मन में विषय-भोग का एक और नया काल्पनिक संसार बन खड़ा हुआ है।

इसके बाद 'न्यूरो मॉशियो' 'रुइसन' के ये रोमांचकारी वाक्य उद्धृत करते हैं—

‘इस अश्लील साहित्य से अगणित लोगों को अपरिमित हानि पहुँच रही है। इसकी विक्री से पता लगता है कि लाखों-करोड़ों मनुष्य इसका अध्ययन करते हैं। पागलखानों के बाहर भी करोड़ों पागल रहते हैं ! जिस प्रकार पागल अपनी एक निराली ही दुनिया में रहता है, उसी प्रकार, अखबारों और किताबों के दुरुपयोग के इस जमाने में, उन्हें पढ़ते समय, मनुष्य भी एक नई दुनिया में रहता है और इस संसार के सारे उत्तर-दायित्व को भूल जाता है। अश्लील साहित्य के पढ़नेवाले अपने विचारों के अश्लील संसार में भटकते फिरते हैं।’

इन सब दुष्परिणामों का कारण क्या है ? इन सबकी जड़ में लोगों की यही मूल है कि ‘विषयभोग किये बिना चल ही नहीं सकता और बिना इसके मनुष्य का पूर्ण विकास भी नहीं हो सकता।’ ऐसा विचार हृदय में आते ही मनुष्य की दुनिया पलट जाती है। जिसको अब तक वह बुराई समझता था, उसे अब भलाई समझने लग जाता है और अपनी पाशविक इच्छाओं की तृप्ति के लिये नये-नये उपाय ढूँढ़ने लगता है।

आगे चलकर अध्याय, पृष्ठ और कविताओं के उद्धरण देकर ‘न्यूरो’ ने यह सिद्ध किया है कि आजकल दैनिक पत्रों, मासिक पत्रिकाओं, पुस्तिकाओं, उपन्यासों और तस्वीरों-द्वारा लोगों की इस अधम प्रवृत्ति को दिन-प्रति-दिन उत्तेजन ही मिलता जाता है।

पर अभी तक तो 'व्यूरो' ने केवल अविवाहित लोगों की ही दुर्दशा दिखाई है। अब आगे चलकर वे विवाहित लोगों के भ्रष्टाचार का भी दिग्दर्शन कराते हैं। वे कहते हैं कि अमीरों, किसानों और मध्यम श्रेणी के लोगों में विवाह अधिकतर या तो भूठी प्रतिष्ठा या धन के लालच के कारण होते हैं। कोई अच्छी-सी नौकरी, जायदाद, पुराने व्यभिचार को नीति के आवरण से ढकना, व्यभिचार से उत्पन्न होनेवाली सन्तति को कानूनन उत्तराधिकारी बनाना और बुढ़ापे तथा बीमारी के समय किसी की सेवा प्राप्त करना, इत्यादि भिन्न-भिन्न उद्देश्यों से विवाह किये जाते हैं। कभी-कभी मनुष्य व्यभिचार से थककर भी थोड़े संयतरूप में, विषय-भोग का जीवन बिताने के लिये विवाह कर लेते हैं।

आगे चलकर 'व्यूरो' सच्चे-सच्चे प्रमाण देकर यह दिखलाते हैं कि ऐसे विवाहों से व्यभिचार कम होने के बदले उलटा और बढ़ता है। इस पतन में वे कृत्रिम उपाय तथा साधन और भी सहायक होते हैं, जो व्यभिचार रोकते तो नहीं, किन्तु उससे होनेवाले परिमाण को रोक लेते हैं। मैं उस दुःखद भाग को छोड़ देता हूँ, जिसमें बतलाया गया है कि गत २० वर्षों के अन्दर परस्त्री-गमन की कितनी वृद्धि हुई है और अदालतों द्वारा दिये गये तलाकों की संख्या दोगुनी हो गई है! 'मनुष्य के समान ही स्त्रियों के भी अधिकार होने चाहिए'—इस सिद्धान्त के अनुसार स्त्रियों को विषयभोग करने की जो स्वतन्त्रता दे दी गई है, उसके सम्यन्ध में भी मैं केवल एक ही दो शब्द कहूँगा। गर्भपात करा देने की क्रियाओं में जो प्रसिद्धि प्राप्त कर ली गयी है, उससे पुरुष या स्त्री किसी के लिये भी संयम के बन्धन की आवश्यकता ही नहीं

रह गई। फिर, लोग यदि विवाह के नाम पर हों, तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? एक लोकप्रिय लेखक के ये वाक्य 'व्यूरो' उद्धृत करते हैं—'मेरे विचार से विवाह एक बड़ी जहज़ली और क्रूर प्रथा है। जब मनुष्य-जाति समझ और न्याय की ओर पग बढ़ावेगी तो इस कुप्रथा को अवश्य ठुकराकर चकनाचूर कर डालेगी'.....परन्तु पुरुष इतने बुद्धू और स्त्रियाँ इतनी कायर हैं कि वे उच्च सिद्धान्त के लिये कुछ कर ही नहीं सकतीं।'

'व्यूरो' अब इन दुराचरणों के फलों पर और उन सिद्धान्तों पर जिनसे इन दुराचरणों की पुष्टी की जाती है, सूक्ष्म विचार करके कहते हैं—'यह भ्रष्टाचार हमें एक नई दिशा में लिये जा रहा है। वह कौन-सी दिशा है? वहाँ क्या है? हमारा भविष्य प्रकाशमय होगा या अन्धकारमय? उन्नति होगी या अवनति? हमारी आत्मा को सुन्दरता के दर्शन होंगे या कुरूपता और पशुता की भयङ्कर मूर्ति दिखाई देगी? यहाँ तो क्रान्ति फैली हुई है! क्या यह वही क्रान्ति है, जो समय-समय पर देश और जातियों के उत्थान से पहले मचा करती है और जिसमें उन्नति का बीज रहता है? अथवा यह वही क्रान्ति है, जो आदम के हृदय में उठी थी और जो हमें अपने जीवन के बहुमूल्य और आवश्यक सिद्धान्तों को तोड़ने के लिये उभाड़ती है? क्या इससे हम अपनी शान्ति और जीवन को ही खतरे में नहीं डाल रहे हैं?' फिर 'व्यूरो' यह दिखलाते हैं और इसके पक्ष में प्रमाण भी उपस्थित करते हैं कि अब तक इन सब बातों से समाज को बेहिसाब हानि पहुँची है। ये दुराचार तो हमारे जीवन की जड़ को ही काट रहे हैं।

तीसरा अध्याय

विवाहितों में भ्रष्टाचार

विवाहित स्त्री-पुरुषों का ब्रह्मचर्य-द्वारा गर्भ-निरोध करना एक बात है और विषयभोग के साथ-साथ तथा उसके परिणाम से बचानेवाले साधनों की सहायता से सन्तान-निग्रह करना बिलकुल दूसरी। पहली दशा में मनुष्यों का केवल लाभ ही लाभ है, और दूसरी दशा में हानि के अतिरिक्त और कुछ हो ही नहीं सकता। 'व्यूरो' ने आँकड़ों और मानचित्रों की सहायता से यह दिखलाया है कि पाशविक वृत्तियों की लगाम ढीली करने और फिर संभोग के स्वाभाविक परिणामों से बचने के उद्देश से गर्भ-निरोध के नकली साधनों के बढ़ते हुए प्रयोग का फल यह हुआ है, कि केवल पेरिस में ही नहीं, वरन् समस्त फ्रांस में, मृत्यु-संख्या की अपेक्षा जन्म-संख्या में बहुत कमी हो गई है। ८८ जिलों में से, जिनमें फ्रांस विभाजित है, ६८ में पैदाइश की औसत, मौत की औसत से कम है और वहाँ यदि १०० बच्चे जन्म लेते हैं, तो १६८ आदमी मरते हैं। उसके बाद टानगरा नामक एक जिले में प्रत्येक १०० जन्मों के पीछे १५६ मृत्यु होती हैं। उन १९ जिलों में, जिनमें कहीं-कहीं, अनुपात से, जितने मरते हैं, उससे अधिक जन्म लेते हैं; वहाँ भी इन दो संख्याओं का यह अन्तर बहुत ही थोड़ा है। ऐसे केवल दस ही जिले हैं, जहाँ जन्म और मृत्यु की संख्या में भारी अन्तर है। कम-से-कम मौतें, अर्थात् जहाँ जन्म-संख्या के साथ मृत्यु-संख्या का अनुपात ७२-१० का है, 'मोरविहान' और 'पासडिंकैले' में पाई जाती हैं। 'व्यूरो' यह

उसी हिसाब से बढ़ती जाती है, जिस हिसाब से वहाँ जन्मवृद्धि पर अंकुश रक्खा जाता है। लेकिन 'व्यूरो' इस विचार का समर्थन नहीं करते। इसके विरुद्ध वह अपने विचार का समर्थन जर्मनी और फ्रांस की हालतों को लेकर इस प्रकार करते हैं कि जर्मनी में जहाँ औसत से, जन्मों की अपेक्षा मृत्यु-कम होती है, राष्ट्र की संपत्ति बढ़ती जाती है और फ्रांस में, जहाँ जन्म की संख्या मृत्यु की संख्या की अपेक्षा कम है, धन का ही अभाव बढ़ता जा रहा है। उनका कहना है कि जर्मनी के व्यापार के आश्चर्यजनक फैलाव का कारण अन्य देशवालों की अपेक्षा जर्मन मजदूरों का कोई अधिक बलिदान नहीं है। वह 'रोसीनोल' का एक वाक्य उद्धृत करते हैं— 'जर्मनी की जन-संख्या जिस समय केवल ४,१०,००,००० थी, लोग भूखों मर गये। मगर जब से उसकी आबादी ६,८०,००,००० हुई है, तब से वह दिन-प्रति-दिन धनवान् होता जा रहा है।' उनका यह भी कथन है कि जर्मन लोग, जो किसी प्रकार के विरागी नहीं हैं, सेविंग बैंकों में प्रतिवर्ष रुपया जमा करने में समर्थ हुए हैं! सन् १९११ ई० में उनके वाइस अरब फ्रैंक (फ्रांस का सिक्का) बैंकों में जमा थे, जब कि सन् १८९५ ई० में उन्हीं के केवल ८ अरब जमा थे; अर्थात् हर साल उनके हिसाब में साढ़े आठ करोड़ और जमा होते गये।

'व्यूरो' ने इस बात को अवश्य स्वीकार किया है कि जर्मनी की यह सब आश्चर्यजनक उन्नति केवल इसी कारण नहीं हुई है कि वहाँ जन्म की संख्या मृत्यु-संख्या से अधिक है। उनका यह आग्रह है—और वह ठीक है—कि अन्य प्रकार की सुविधाओं के होते हुए, यह तो बिलकुल स्वाभाविक ही है कि जन्म-संख्या के बढ़ने के

फलस्वरूप राष्ट्रीय उन्नति भी हो। वास्तव में यह जो बात सिद्ध करना चाहते हैं, वह यह है कि जन्म-संख्या के बढ़ते जाने से आर्थिक तथा नैतिक उन्नति का रुकना कुछ आवश्यक नहीं है। जहाँ तक जन्म-प्रतिशत से सम्बन्ध है, वहाँ तक हम हिन्दुस्तानी लोग फ्रांस की स्थिति में कदापि नहीं हैं। परन्तु यह कहा जा सकता है कि जर्मन की तरह हिन्दुस्थान में भी जन्म-संख्या का बढ़ते जाना राष्ट्रीय जीवन के लिये सहायक न होगा। परन्तु मैं 'ब्यूरो' के अंकों, सतर्क विचारों तथा निष्कर्षों को दृष्टि में रखते हुए हिन्दुस्थान की परिस्थिति पर फिर कभी विचार करूँगा।

जर्मन परिस्थितियों पर, जहाँ जन्म-प्रतिशत का आधिक्य है, विचार करने के अनन्तर 'ब्यूरो' कहते हैं—'क्या हमें यह नहीं विदित है कि यूरोप में फ्रांस का स्थान चौथा है; किन्तु राष्ट्रीय संपत्ति के विचार से तीसरे स्थानवाले देश से बहुत नीचे है? फ्रांस-राष्ट्र की निजी सालाना आमदनी ढाई हजार करोड़ फ्रैंक है और जर्मन लोगों की पाँच हजार करोड़ फ्रैंक। हमारे राष्ट्र ने पैंतीस वर्षों में—यानी १८७९ से १९१४ तक—चार हजार करोड़ फ्रैंक का घाटा सहन किया है। देश के समस्त विभागों में खेतों में काम करनेवाले आदमियों की कमी है, और किसी-किसी जिले में तो पुराने आदमियों को छोड़कर कोई भी नया आदमी दिखाई नहीं देता। और आगे चलकर वह लिखते हैं कि भ्रष्टाचार और कृत्रिम वंश्यात्व के अर्थ ये हैं कि समाज की स्वाभाविक शक्तियाँ क्षीण हो जाँय और सामाजिक जीवन में वृद्ध पुरुषों के निःशंक का प्राधान्य रहे। फ्रांस प्रति १०० आदमियों में बच्चे और युवक मिलाकर केवल १८ हैं, जब कि

जर्मनी में २२ और इङ्ग्लैण्ड में २१ हैं। युवकों की अपेक्षा वृद्धों का अनुपात उचित से अधिक बढ़ा हुआ है, और दूसरे लोगों में भी, जिन्होंने अपने भ्रष्टाचार से जवानी में ही बुढ़ापा बुलालिया है, नैतिक रूप से हत-तेज जाति की सभी प्रकार की कापुरुषता विद्यमान है।

लेखक यह भी कहते हैं कि हमें मालूम है कि फ्रांस देश के लोगों में अधिकांश शासक-वर्ग इस शिथिल नीति के प्रति उदासीन है, क्योंकि उसकी समझ में यह जानने की कोई आवश्यकता नहीं है कि किसकी खानगी जिन्दगी कैसी है। 'लियोपोल्ड मोनो' का निम्नलिखित कथन वह बड़े खेद के साथ उद्धृत करते हैं—

‘अत्याचारियों पर गन्दी गालियों की बौछार करने तथा अत्याचार से पीड़ित लोगों के बन्धन फाटने के लिये युद्ध करना सराहनीय अवश्य है; किन्तु उन लोगों के बारे में क्या किया जाय जो या तो भय के कारण या लालच से अपनी आत्मा की रक्षा नहीं कर सके हैं—या उनके विषय में जिनका साहस पीठ ठोक जाने या त्योंरी बदलने पर बढ़-घट सकता है, अथवा उन आदमियों के विषय में जो शर्म और लिहाज को बालाए-साक कर अपनी उस शपथ को तोड़ते हैं, जो उन्होंने अपनी यौवनावस्था में खुशी और संजीदगी के साथ अपनी पत्नी के साथ की थी और उल्टे अपने कृत्यों पर प्रसन्न होते हैं, तथा उन आदमियों के विषय में, जो अपने निज के निरंकुश स्वार्थ के शिकार बनकर अपनी गृहस्थी को दुःखमय बनाते हैं ? ऐसे मनुष्य भला हमारे मुक्ति-दाता क्योंकर बन सकते हैं ?’

लेखक और आगे चलकर कहते हैं—

‘इस तरह । चाहे जिधर दृष्टि डालकर देखें, हमें यह मालूम होगा कि हमारे नैतिक असंयम के कारण व्यक्ति, गृह तथा समाज को भारी चोट पहुँच रही है और हमने स्वयं ही अपने सिर वड़ी भारी आफत मोल ले रखी है । हमारे युवकों के व्यभिचार ने, गन्दी पुस्तकों तथा तस्वीरों ने, घन के उद्देश्य से विवाह करने की प्रथा ने, मिथ्याभिमान, विलासिता तथा जलाफ ने, कृत्रिम बंध्यात्व और गर्भपात ने, राष्ट्र को अपंगु कर दिया तथा उसकी बढ़ती को मार दिया है । व्यक्ति अपनी शक्ति को संचित नहीं रख सका है और बच्चों की जन्म-संख्या की कमी के साथ-साथ क्षीण और दुर्बल सन्तति उत्पन्न होने लगी है । ‘यदि पैदाइशें कम हों, तो बच्चे अच्छे होंगे’,—यह उक्ति जनलोगों को प्रिय लगा करती थी, जिन्होंने अपने को वैयक्तिक और सामाजिक जीवन के स्थूल भाव में परिमित मानकर यह तमक रक्खा था कि मनुष्यों की उत्पत्ति भी भेड़-बकरी के उत्पादन की भाँति मानी जा सकती है । ऐसे ही लोगों को ‘आगस्ट कौन्टेने तीव्र व्यङ्ग्य से कहा था कि सामाजिक दोषों के ये नकली चैकित्सक व्यक्तियों तथा समाज के मानस की गूढ़ जटिलता को जो समझने में सर्वथा असमर्थ हैं, हों, यदि ये पशु-वैद्य होते, तो अच्छा होता ।

‘सच तो यह है कि उन तमाम मनोवृत्तियों में, जिन्हें आदमी पहचान करता है, उन सब निर्णयों में जिनपर वह पहुँचता है, उन सब आदतों में जिन्हें वह डालता है, कोई ऐसी नहीं होती जो मनुष्य के वैयक्तिक और सामाजिक जीवन पर उतना असर डालती हो जितना कि विषयभोग के साथ सम्बन्ध रखनेवाली वृत्ति और

उसके निर्णय इत्यादि डालते हैं। चाहे मनुष्य उनकी रोक-थाम करे वा वह स्वयं उनके प्रवाह में बहने लग जाय, उसके कृत्यों की प्रतिध्वनि सामाजिक जीवन के कोने-कोने में सुनाई पड़ेगी; क्योंकि यह प्राकृतिक नियम है कि गुप्त से गुप्त कार्य भी अपना प्रभाव डाल बिना नहीं रह सकता। इसी रहस्य के कारण किसी भी प्रकार की अनीति करते समय हम अपने को इस मुलावे में डाल लेते हैं कि हमारे कुकृत्य का परिणाम कोई बुरा न होगा।

‘अब रही अपने सम्बन्ध की बात। अपने विषय में पहले तो हम निर्द्वन्द्व हो बैठते हैं, (क्योंकि हमारे कृत्यों का हेतु हमारी ही इच्छा रही है) परन्तु जब हम समाज के विषय में विचार करते हैं, तब उसे अपने से इतने ऊँचे पर समझते हैं कि वह हमारे कुकृत्यों की ओर देखेगा भी नहीं, और फिर साथ ही हम गुप्त रीति से, इस बात की भी आशा रखते हैं कि दूसरों में पवित्रता और सदाचार के भाव बने ही रहेंगे। सबसे भरी बात तो यह है कि इस प्रकार का पोचा विचार कभी-कभी केवल असाधारण और अपवाद-स्वरूप समयों में प्रायः सच निकल जाता है और फिर सफलता के मद में भूलकर हम अपना व्यवहार वैसा ही स्थिर रखते हैं, और, जब कभी अवसर आता है, हम उसे न्याय-संगत ही ठहराते हैं; किन्तु ध्यान रहे कि यही हमारे लिये सबसे बड़ा दण्ड है।

‘परन्तु एक दिन ऐसा भी आता है जब कि हमारे इस व्यवहार से मिलनेवाला उदाहरण दूसरे प्रकार से हमको भर्त्स्युक्त करने का कारण बनता है—हमारे प्रत्येक कुकृत्य का यह परिणाम होता है कि सदाचार से वह प्रेम करना, जिसे हम ‘दूसरों’

में विद्यमान समझते आये हैं, हमारे लिए अधिक कठिन और साहसयुक्त बन जाता है। फल यह होता है कि हमारा पड़ोसी धोखा खाते-खाते ऊँकर हमारी नकल करने के लिए उतावला हो उठता है। वस, उसी दिन से अधःपतन आरम्भ हो जाता है। प्रत्येक मनुष्य तुरन्त अपने कृत्यों के परिणामों का अनुमान कर लेता है और वह यह भी जान सकता है कि उसका उत्तर-दायित्व कहाँ तक है।

“जिस गुप्त कार्य को हम एक कन्दरा में बन्द समझते थे, उसमें से वह निकल पड़ा है। उसमें एक प्रकार की निराली स्फूर्ति के आ जाने से वह समस्त भागों में फैल चुका है। सबको प्रत्येक की भूल के कारण कष्ट सहन करना पड़ता है और ‘इक मछली सब जल गन्दा’ वाली कहावत चरितार्थ होती है। जैसे, किसी जलाशय में पत्थर फेंकने से सारा जलाशय क्षुब्ध हो उठता है, उसी प्रकार हमारे प्रत्येक कृत्य का सामाजिक जीवन के सुदूर के स्थान पर भी प्रभाव पड़ता है।

“अनीति जाति के रस-स्रोतों को तुरन्त ही सुखा देती है। वह पुरुष को शीघ्र ही क्षीण कर डालती और उसका नैतिक तथा शारीरिक सत्त्व चूरा लेती है।

चौथा अध्याय

संयम और ग्रहचर्य

इतना लिख चुकने के बाद कि भ्रष्टाचार के अनेक रूपों से, व्यक्ति, परिवार तथा समाज की अपार हानि होती है, ग्रन्थ-लेखक मनुष्य-स्वभाव के विषय में एक बात लिखते हैं कि मनुष्य मूल

से समझ बैठता है कि मेरा अमुक कार्य स्वतंत्र है, इससे समाज की कोई हानि नहीं। परन्तु प्राकृतिक नियम ही ऐसा है कि गुप्त से गुप्त और व्यक्तिगत काम का भी प्रभाव दूर से दूर तक पड़ता है। अपने कृत्य को पाप माननेवाले भी, बार-बार यही हठ करके कि उनके उस काम का समाज से कोई सम्बन्ध नहीं, पाप में इतने लिप्त हो जाते हैं कि वे अपने पाप को पाप मानने में सन्देह करने लगते हैं तथा उसी पाप का प्रचार भी वे करते हैं। यह ठीक है कि पाप छिपा नहीं रह सकता, किन्तु उस पाप का विष सारे समाज में फैल जाता है। इसका अर्थ यह निकलता है कि गुप्त पाप से भी समाज को भारी हानि होती है।

तो फिर इसका यत्न क्या है ? लेखक स्पष्ट बतलाते हैं कि नियम अथवा विधान बनाकर इसे कभी नहीं रोका जा सकता। इसके लिये केवल आत्म-संयम ही एक उपाय है। इसलिए इस पक्ष में लोकमत तैयार करना अत्यंत आवश्यक है कि अविवाहित स्त्री और पुरुष सभी ब्रह्मचर्य-पूर्वक रहें। जो लोग अपने विषयों की इच्छा पर इतना संयम नहीं रख सकते, उनके लिये विवाह करना आवश्यक है और जो विवाह कर चुके हों, उन्हें एक दूसरे के साथ वफादार रहकर भली-भाँति संयम सहित जीवन व्यतीत करना चाहिए—इत्यादि विषय पर लेखक ने विस्तारपूर्वक विवेचन किया है।

किन्तु बहुत-से लोग कहते हैं कि “ब्रह्मचर्य से स्त्री-पुरुष के स्वास्थ्य को हानि होती है, और यह कहना कि ब्रह्मचर्य-पालन करो, उनकी व्यक्तिगत स्वतंत्रता पर और इस अधिकार पर कि वे स्वेच्छानुसार सुख-पूर्वक जीवन व्यतीत करें, असह्य आक्रमण

करना है।" लेखक इस युक्ति का मुँहतोड़ उत्तर देते हैं "विषय की इच्छा नींद या भूख—जैसी कोई वस्तु नहीं है कि जिसके बिना मनुष्य जीवित ही न रह सके। यदि हम भोजन न करें, तो निर्वल हो जायेंगे, यदि नींद न लें, तो बीमार पड़ जायेंगे, और यदि शौच को रोकें, तो बहुत से रोग होंगे। किन्तु विषय की इच्छा को तो हम प्रसन्नता से रोक सकते हैं और इस इच्छा को रोकने की शक्ति भी ईश्वर ने ही हमें दी है। आजकल विषयेच्छा स्वाभाविक इच्छा कही जाती है, इसका कारण यह है कि आजकल की हमारी सभ्यता में कितनी ही ऐसी उत्तेजक बातें भरी हुई हैं जिनसे हमारे युवक तथा युवतियों में यह इच्छा समय से पहले ही जागृत हो जाती है।" इसके पश्चात् लेखक ने कई बड़े-बड़े डाक्टरों के मतों का प्रबल प्रमाण दिया है कि ब्रह्मचर्य से स्वास्थ्य में अंतर नहीं पड़ सकता। यही नहीं किन्तु उससे स्वास्थ्य को अपरिमित लाभ होता है।

द्विविगन विश्वविद्यालय के प्रोफेसर 'अस्टर्लन' का मत है—
 "कामवासना इतनी प्रबल नहीं होती जिसका दमन विवेक या नैतिक बल से पूर्णतया न किया जा सके। हाँ, प्रत्येक युवक-युवती को उचितावस्था पाने के पूर्व तक संयम से रहना सीखना चाहिए। उन्हें जान लेना चाहिए कि उनके आत्मसंयम का पुरस्कार उन्हें हृष्ट-पुष्ट शरीर तथा दिन प्रतिदिन बढ़ते हुए उत्साह-बल के रूप में मिलेगा।

"यह बात जितनी ही बार कही जाय, योढ़ी ही है कि नैतिक तथा शरीर-सम्बन्धी संयम और पूर्ण ब्रह्मचर्य का एक साथ रहना भलीभाँति सम्भव है। विषयभोग का समर्थन न तो

ऊपर लिखे किसी प्रकार से और न धर्म ही की दृष्टि से किया जा सकता है।”

लन्दन के रायल कॉलेज के प्रोफेसर 'लायनेल विली' कहते हैं—श्रेष्ठ और सभ्य मनुष्यों के उदाहरणों ने अनेक बार सिद्ध कर दिया है कि बड़े-से-बड़े विकार भी सच्चे और पुष्ट हृदय से तथा रहन-सहन के विषय में उचित सावधानी रखने से रोके जा सकते हैं। जब कभी संयम का पालन कृत्रिम साधनों से ही नहीं, वरन् उसे अपनी इच्छा से स्वभाव में प्रविष्ट करके किया गया है, तब-तब उससे कभी हानि नहीं पहुँची। संक्षेप में, अविवाहित रहना अति दुष्कर नहीं है, किन्तु तभी जब कि वह किसी मनोवृत्ति का स्थूल रूप हो। पवित्रता का अर्थ कोरा विषय-निग्रह करना ही नहीं है, वरन् विचारों में भी शुचिता लाना है।”

स्विट्ज़रलैंड का मनोवैज्ञानिक 'फोरल', जिसने कि इस विषय का भलीभाँति अध्ययन किया है और जो उसी अधिकार-युक्त वाणी में इसकी चर्चा करता है, कहता है—“व्यायाम से प्रत्येक प्रकार का शारीरिक बल बढ़ता और पुष्ट होता है। इसके विपरीत, किसी भी प्रकार की अकर्मण्यता उसके उत्तेजित करने वाले कारणों के प्रभाव को दमन कर देती है।

“विषय-सम्बन्धी सभी उत्तेजक बातें विषय-वासना को अधिक प्रबल कर देती हैं। उन बातों से धकेलने से उनका प्रभाव मन्द हो जाता है और विषयवासना धीरे-धीरे कम हो जाती है। प्रायः युवक यह समझते हैं कि विषय-निग्रह करना एक असाधारण एवं असंभव कार्य है। किन्तु वे लोग जो स्वयं संयम से रहते हैं, सिद्ध करते हैं कि बिना स्वास्थ्य बिगाड़े भी पवित्र

जीवन व्यतीत किया जा सकता है।”

एक दूसरे विद्वान् ‘रिविंग’ का कथन है—“मैं २५ या ३० वर्ष की अवस्थावाले तथा उससे भी अधिक आयुवाले लोगों को जानता हूँ, जिन्होंने पूर्ण संयम रक्खा है; ऐसे लोगों को भी जानता हूँ जिन्होंने अपने विवाह के पूर्व भी संयम बनाए रक्खा है। ऐसे मनुष्यों की कमी नहीं है; हाँ, यह अवश्य है कि वे अपना डिंबोरा नहीं पीटते।

“मेरे पास ऐसे कितने विद्यार्थियों के अनेक खानगी पत्र आये हैं, जिन्होंने इस बात पर आपत्ति की है कि मैंने विषय-संयम की सुसाध्यता पर काफी जोर नहीं दिया।”

‘डा० एक्टन’ का कहना है—“विवाह के पूर्व युवकों को पूर्ण संयम से रहना चाहिए और यह संभव भी है।”

‘सर जेम्स पैगट’ का विचार है—“जिस प्रकार पवित्रता से आत्मा को हानि नहीं पहुँचती, उसी प्रकार शरीर की भी कोई हानि नहीं होती। इन्द्रिय-संयम सबसे उत्तम आचरण है।”

डा० ‘पेरियर’ कहते हैं—“पूर्ण संयम के विषय में यह कल्पना करना कि वह भयानक है, नितांत मिथ्या विचार है। उसे दूर करने की चेष्टा करनी चाहिए। क्योंकि यह युवक-युवतियों के ही मन में घर नहीं करता, वरन् उनके माता-पिताओं के मन में भी घर बनाता है। नवयुवकों के लिए ब्रह्मचर्य-शारीरिक मानसिक तथा नैतिक, तीनों दृष्टियों से उनकी रक्षा करने-वाली वस्तु है।”

‘सर एंडरूक्लार्क’ कहते हैं—“संयम से कोई हानि नहीं पहुँचती और न वह मनुष्य के स्वाभाविक विकास को ही

सम्प्रति से घोपणा की थी कि यह कहना विलकुल निराधार है कि ब्रह्मचर्य स्वास्थ्य के लिए कभी हानिकारक हो सकता है। यह बात हम अपने अनुभव और ज्ञान केवल पर कहते हैं। हमारे विचार में इस प्रकार के जीवन से कभी कोई हानि होती नहीं पाई गई

लेखक ने सारे विषय का उपसंहार यों किया है—“इसप से आप यह तो भलीभाँति समझ चुके होंगे कि समाजशास्त्र और नीतिशास्त्री पुकार-पुकार कर कहते हैं कि विषय की इच्छा भी नींद और भूख के समान कोई ऐसी वस्तु नहीं, जिसकी वृत्ति अनिवार्य हो। यह दूसरी बात है कि कुछ असाधारण अपवाद छोड़ देने पड़ें, किन्तु सभी नर-नारियों के लिये, बिना किसी बड़ी कठिनाई या दुःख के, ब्रह्मचर्य-पालन सरल है। सामान्यतः ब्रह्मचर्य से कभी कोई रोग नहीं होता, इसके विपरीत बहुत-से भयङ्कर रोगों की उत्पत्ति असंयम से होती है। पर यदि क्षण-भर के लिये यह भी मान लें कि वीर्य-रक्षा से रोग होता हो, तो भी प्रकृति ने ही मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए, आवश्यकता से अधिक शक्ति के लिए, स्वाभाविक स्खलन या मासिकधर्म द्वारा रज-वीर्य के निकल जाने का मार्ग निश्चित कर दिया है।”

अतएव डा० ‘वीरी’ का यह कहना नितांत सत्य है—“यह प्रश्न, वास्तविक आवश्यकता या प्रकृति का नहीं है। यह बात सभी कोई जानते हैं कि यदि भूख की वृत्ति न हो, या श्वास बन्द हो जाय, तो कौन-कौन से दुष्परिणाम हो सकते हैं। किन्तु कोई लेखक यह नहीं लिखता कि अस्थायी या स्थायी, किसी भी प्रकार के संयम के फल-स्वरूप अमुक छोटा या बड़ा किसी भी प्रकार का रोग हो सकता है ! यदि संसार में हम ब्रह्मचारियों की

और देखें, तो वे किसी से न तो चरित्रवल में कम है, और न सङ्कल्पवल में; शरीरवल में तो इश्व-भर भी कम नहीं हैं। वे यदि विवाह कर लें तो गृहस्थधर्म के पालन की योग्यता में भी, दूसरों से कुछ कम नहीं पाये जायेंगे। जो वृत्ति इस प्रकार सरलता से रोकी जा सकती है, वह न तो आवश्यक है और न स्वाभाविक ही। विषयवृत्ति कोई ऐसी वस्तु नहीं जो मनुष्य के शारीरिक विकास के लिए आवश्यक हो। बल्कि बात तो ठीक उसके उल्टी है। शरीर के साधारण विकास के लिए पूर्ण संयम का पालन अत्यंत आवश्यक है। इसलिए वयः-प्राप्त युवक अपने बल का जितना ही अधिक संग्रह कर सकें, उतना ही अच्छा है। क्योंकि उस आयु में, बचपन की अपेक्षा रोग को रोकने की शक्ति कम होती है। इस विकास-काल में जब कि देह और मन पूर्णता की ओर बढ़ते हैं, प्रकृति को बहुत परिश्रम करना पड़ता है। इस कठिन समय में किसी भी बात की अधिकता बुरी है, किन्तु विशेषकर विषयेच्छा की उत्तेजना तो केवल हानिकारक ही है।”



पाँचवाँ अध्याय

व्यक्ति-स्वातंत्र्य का दलील

ब्रह्मचर्य से होनेवाले शारीरिक लाभों का विचार हो चुका। अब लेखक इसके नैतिक और मानसिक लाभों पर प्रो० मैटिंगजा का अभिप्राय व्यक्त करते हैं:—

“ब्रह्मचर्य से कई लाभ तत्काल होते हैं। इनका अनुभव सभी कर सकते हैं और नवयुवक तो विशेष करके। ब्रह्मचर्य से तुरन्त ही स्मरण-शक्ति स्थिर और संग्रहक, होकर, बुद्धि उर्ध्वरा, और

इच्छाशक्ति बलवान् हो जाती है। मनुष्य के समस्त जीवन में वह रूपान्तर हो जाता है जिसकी कल्पना भी स्वेच्छाचारियों को कभी नहीं हो सकती। ब्रह्मचर्य जीवन में कैसा विलक्षण सौन्दर्य और सौरभ भर देता है ! मानों सारा विश्व नये और अद्भुत रंग में रंगा हुआ सा जान पड़ता है, और वह आनन्द नित्य नवीन मात्स्य होता है। इधर, ब्रह्मचारी नवयुवकों की प्रफुल्लता, चित्त की शान्ति और चमक एवं उधर इन्द्रिय-दासों की अस्थिरता, घेचैनी और घबराहट में कितना आकाश-पाताल का अन्तर होता है। भला इन्द्रिय-संयम से भी कोई रोग होता हुआ कभी सुना गया है ? किन्तु इन्द्रियों के असंयम से होनेवाले रोगों को कौन नहीं जानता ? शरीर तो सड़ ही जाता है। पर हमें यह न भूलना चाहिए कि उससे भी बुरा परिणाम मनुष्य के मन, मस्तिष्क, हृदय और संज्ञाशक्ति पर होता है। स्वार्थ का प्रचार इन्द्रियों की उदाम प्रवृत्ति तथा चारित्र्य की अवनति ही तो प्रत्येक स्थान पर सुनाई देती है।”

इतना होने पर भी जो लोग वीर्यनाश को आवश्यक मानते, और कहते हैं कि हमें अपने शरीर का मनमाना उपयोग करने का पूरा अधिकार है, संयम की सीमा बाँधकर आप हमारे स्वातंत्र्य पर आक्रमण करते हैं; उन्हें उत्तर देते हुए लेखक ने लिखा है कि समाज की उन्नति के लिए यह रोकना आवश्यक है।

उनका कहना है—“समाज-शास्त्री के सामने कर्मों के परस्पर आघात-प्रतिघात का ही नाम जीवन है। इन कर्मों का परस्पर कुछ ऐसा अनिश्चित और अज्ञात सम्बन्ध है कि कोई एक भी ऐसा कर्म नहीं हो सकता, जिसको हम अकेला कह

सकें। उसका प्रभाव सर्वत्र पड़ेगा ही। हमारे छिपे से छिपे कर्मों का विचारों का और मनोभावों का ऐसा गहरा और दूर तक प्रभाव पड़ सकता है कि हमारे लिए उसका अनुमान लगाना भी असम्भव है। यह कोई हमारा अपना बनाया हुआ नियम नहीं है यह तो मनुष्य के सभी कामों के इस अखण्ड सम्बन्ध का विचार न करके कभी-कभी कोई समाज कुछ विषयों में व्यक्ति को स्वाधीन बना देना चाहता है। किन्तु उस स्वाधीनता को स्वीकार करने से ही व्यक्ति अपने को छोटा बना लेता है—अपना महत्त्व खो बैठता है।”

इसके बाद लेखक ने यह दिखलाया है—“जब हमें सब जगह सड़क पर थूकने तक का अधिकार नहीं है, तो भला वीर्य रूपी इस महाशक्ति का मनमाना व्यव करने का अधिकार हमें कहाँ से मिल सकता है? क्या यह काम ऐसा है, जो ऊपर के बतलाये हुए समस्त कामों के पारस्परिक अखण्ड सम्बन्ध से अलग है? यदि सच पूछा जाय, तो इसकी गुरुता के कारण इसका प्रभाव और भी गहरा हो जाता है। देखो, अभी इस नवयुवक और लड़की ने यह सम्बन्ध किया है। वे समझते हैं कि उसमें वे स्वतन्त्र हैं—उस काम से और किसी को कुछ आवश्यकता नहीं—वह केवल उन दोनों का ही है। वे अपनी स्वतन्त्रता के मुलावे में पड़कर यह समझते हैं कि इस काम से समाज का न तो कोई सम्बन्ध है और न समाज का उस पर कुछ नियंत्रण ही हो सकता है। किन्तु यह उनका लड़कपन है। वे नहीं समझते कि हमारे गुह्य और व्यक्तिगत कर्मों का अत्यन्त दूर के कर्मों पर भी भयंकर प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार समाज

को तुम नष्ट करना चाहते हो। तुम चाहो या न चाहो, परन्तु जब तुम केवल आनन्द के लिये, अल्पस्थायी वा अनुत्पादक ही सही, परन्तु यौवन-सम्बन्ध स्थापित करने का अधिकार दिखलाते हो, तो तुम समाज के भीतर भेद और भिन्नता का बीज बोते हो। हमारे स्वार्थ वा स्वच्छन्दता से हमारी सामाजिक स्थिति बिगड़ी हुई तो है ही, किन्तु अभी सब समाजों में ऐसा ही समझा जाता है कि सन्तानोत्पादक शक्ति के व्यवहार-सुख में जो जिम्मेदारी आ पड़ती है, उसे सब कोई प्रसन्नतापूर्वक उठावेंगे। इस उत्तरदायित्व को भूल जाने से ही आज पूँजी और श्रम, मजदूरी और विरासत, कर और सैनिक-सेना, प्रतिनिधित्व के अधिकार इत्यादि जटिल प्रश्नों का जन्म हुआ है। इस भार को अस्वीकार करने से एकवारगी ही वह व्यक्ति समाज के सारे संगठन को हिला देता है। और इस प्रकार दूसरे का बोझ भारी कर आप हलका होना चाहता है इसलिये वह किसी चोर, डाकू या लुटेरे से कम नहीं कहा जा सकता। अपनी इस शारीरिक शक्ति के सुव्यवहार के लिये भी समाज के सामने हम वैसे ही उत्तरदायी हैं, जैसे अपनी और शक्तियों के लिये। हमारा समाज इस विषय में निरक्ष है और इसलिए उसे हमारी अपनी बुद्धिमानी पर ही उसके उचित उपयोग का भार रखना पड़ा। इस कारण इसकी जिम्मेदारी तो और भी कुछ बड़ी ही होनी चाहिये।

“स्वाधीनता बाहर से तो सुख-सी प्रतीत होती है, परन्तु वास्तव में वह एक भार-सी है। इसका अनुभव तुम्हें पहली बार में ही हो जाता है। तुम समझते हो कि मन और विवेक दोनों एक हैं, यद्यपि दोनों में है तो तुम्हारी ही शक्ति, किन्तु

कई बार दोनों में बहुत भेद देखा जाता है। उस समय तुम किसको मानोगे ? अपनी विवेक-बुद्धि की आज्ञा को, या अपनी नीच-से-नीच इन्द्रिय-लालसा को। यदि इन्द्रिय-लालसा पर विवेक की विजय होने में ही समाज की उन्नति है ? तब तो तुम्हें इन दोनों में से एक बात को चुन लेने में कोई कठिनाई नहीं होगी। किन्तु तुम यह भी कह सकते हो कि मैं शरीर और आत्मा दोनों का साथ-साथ पारस्परिक विकास चाहता हूँ। ठीक। लेकिन यह याद रखो कि आत्मा के तुच्छ विकास के लिये भी कुछ-न-कुछ संयम तो तुम्हें अवश्य करना होगा। पहले इन विलास के भावों को नष्ट कर दो, तो पीछे तुम जो चाहोगे, हो सकोगे।

महाराय 'गैवरियल सीलेस' का कथन है—“हम बार-बार कहते फिरते हैं कि हमें स्वतन्त्रता चाहिए—हम स्वतन्त्र होंगे। किन्तु हम नहीं जानते कि यह स्वतन्त्रता कर्त्तव्य की कैसी कठोर वेड़ी बन जाती है। हमें यह नहीं मालूम कि हमारी इस बनावटी स्वतन्त्रता का अर्थ है—इन्द्रियों की दासता, जिससे हमें न तो कभी कष्ट का अनुभव होता है और न हम कभी उसका विरोध ही करते हैं।

संयम में शान्ति है, और असंयम तो अशान्ति रूप महाशय का घर है। कामेच्छाएँ तो सभी समयों में कष्टदायक हो सकती हैं, किन्तु युवावस्था में तो यह महाव्याधि हमारी बुद्धि को एक-दम ही बिगाड़ दे सकती है। जिस नवयुवक का किसी स्त्री से पहले प्रहल सम्बन्ध होता है, वह नहीं जानता कि वह अपने नैतिक मानसिक और शारीरिक जीवन के अस्तित्व के साथ खेल कर रहा है। उसे यह भी नहीं मालूम कि उसके इस काम की

प्रसिद्ध चित्रकार 'माइकेल ऐंजेलो' से जब किसी ने कहा कि तुम विवाह कर लो, तो उसने उत्तर दिया कि चित्रकार ही मैं ऐसी पत्नी है, जो सौत का रहना सहन न कर सकेगी।

अपने यूरोपियन मित्रों के अनुभव से मैं महाशय 'व्यूरो' के बतलाये हुए प्रायः सभी प्रकार के मनुष्यों का उदाहरण देकर उनकी इस बात का समर्थन कर सकता हूँ कि बहुत से मित्रों ने आजीवन-ब्रह्मचर्य का पालन किया है। हिन्दुस्थान को छोड़कर और किसी भी देश में बालपन से ही विवाह की बातें बालकों को सुनाई नहीं जातीं। यहाँ तो माता-पिता की यही अभिलाषा रहती है कि लड़के का विवाह कर देना और उसकी आजीविका का उचित प्रबन्ध कर देना। पहली बात से तो असमय में ही बुद्धि और शरीर का हास होता है और दूसरी बात से आलस्य आ घेरता और कभी-कभी दूसरे की कमाई पर जीते का अभ्यास पड़ जाता है। ब्रह्मचर्य की और स्वेच्छा से लिये हुए दारिद्र्य के व्रत की हम यही अत्यधिक प्रशंसा-भात्र करते हैं। वस्तु, यह काम तो केवल योगियों और महात्माओं से ही संभव है। हम लोग यह भी कहा करते हैं कि योगी और महात्मा ही तो असाधारण पुरुष होते हैं। हम यह मुला देते हैं कि जिस समाज की दशा ऐसी गिरी हुई हो, उसमें सच्चे योगी और महात्मा का होना ही असम्भव है। सदाचार का चाल यदि कछुए की चाल के समान धीमी और अवोष है, तो दुराचार खरबे की भाँति दौड़ता है। हमारे पास पश्चिमीय देशों से व्यभिचार का सौदा विजली की चाल से दौड़ा आता है और अपनी मनमोहिनी चमक-दमक से हमारी आँखों को चकाचौंध कर देता है और

हम सत्य को भूल जाते हैं। क्षण-क्षण में पश्चिम से तार के द्वारा जो वस्तु पहुँचती है और प्रतिदिन परदेशी माल से लगे हुए जो जहाज उतरते हैं, उनमें होकर जो जगमगाहट आती है, उसे देखकर ब्रह्मचर्य-व्रत लेने में हमें लज्जा तक आने लगती है ! और, निर्धनता के व्रत को हम पाप तक कहने को तैयार हो जाते हैं ! किन्तु आज हिन्दुस्थान में हमें पश्चिम का जो दर्शन हो रहा है, पश्चिम भी ठीक वैसा नहीं है। जिस प्रकार दक्षिण अफ्रिका के गोरे वहाँ के रहनेवाले थोड़े से हिन्दुस्तानियों को देखकर ही सभी हिन्दुस्तानियों के चरित्र का अनुमान करने में भूल करते हैं, उसी प्रकार हम भी इस थोड़े से उदाहरण में सारे पश्चिम का अनुमान लगाने में अन्याय करते हैं। जो लोग इस भ्रम का पर्दा हटाकर भीतर देख सकते हैं, वे देखेंगे कि पश्चिम में भी वीर्य और पवित्रता का एक छोटा-सा परन्तु अटूट भरना विद्यमान है। यूरोप की इस महा मरुभूमि में भी ऐसे भरने हैं, जहाँ जो कोई चाहे जीवन का पवित्र से पवित्र जल पीकर सन्तुष्ट हो सकता। वहाँ के बहुत-से मनुष्य ब्रह्मचर्य और स्वेच्छापूर्वक निर्धनता के व्रत लेते हैं और फिर कभी भूलकर भी उनके लिए गर्व नहीं करते—न कुछ पुकार ही मचाते हैं ! वे लोग नम्रता के साथ यह सब किसी आत्मीय की अथवा स्वदेश की सेवा के लिये करते हैं। हम लोग धर्म की बातें इस प्रकार करते हैं मानों धर्म में और व्यवहार में कोई सम्पर्क ही न हो और यह धर्म केवल हिमालय के एकान्तवासी योगियों के लिये ही हो ! जिस धर्म का हमारे नित्य के आचार-व्यवहार पर कुछ प्रभाव न पड़े, वह धर्म एक शून्य विचार के सिवा और कुछ नहीं है। सभी नवयुवक

पुरुष और स्त्रियाँ, जिनके लिये यह पत्र (नवजीवन) प्रति-
सप्ताह लिखा जाता है, समझ लें कि अपने आसपास के वाता-
वरण को शुद्ध बनाना और अपनी निर्मलता को दूर करना तथा
ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन करना उनका परम कर्त्तव्य है। वे यह भी
जान लें कि यह काम उतना कठिन नहीं है, जितना कि वे
सुनते आये हैं।

अब देखना चाहिये कि लेखक और क्या कहते हैं। उनका
कथन है—“यदि हम यह मान भी लें कि विवाह करना आव-
श्यक ही है, तो भी न तो सब कोई विवाह कर ही सकते हैं और
न सबके लिये इसे आवश्यक और उचित ही कहा जायगा। इसके
अतिरिक्त कुछ व्यक्ति ऐसे भी होते हैं जिन्हें ब्रह्मचर्य के पालन के
सिवा दूसरा मार्ग ही नहीं रह जाता जैसे—(अ) कुछ लोग ऐसे
हैं जिन्हें अपने व्यापार या निर्धनता के कारण विवश होकर
विवाह करने से रुकना पड़ता है, (ब) कितनों ही को अपने योग्य
वर या कन्या ही नहीं मिलती, (स) ऐसे भी बहुत से मनुष्य हैं
जिन्हें कोई ऐसा रोग होता है, जिसके सन्तान में भी आ जाने का
भय होता है। और भी कई कारणों से कुछ लोगों को विवाह का
विचार थिलकुल ही छोड़ देना पड़ता है। किसी उत्तम कार्य या
उद्देश्य के लिये, अशक्त और सम्पन्न स्त्री-पुरुषों के ब्रह्मचर्य-व्रत
से उन लोगों को भी अपने व्रत के पालन में सहारा मिलता है, जो
विवश होकर ब्रह्मचारी बने रहते हैं। स्वेच्छापूर्वक जिसने ब्रह्मचर्य-
व्रत को धारण किया है, उसे तो अपना ब्रह्मचारी-जीवन अपूर्ण
नहीं मालूम होता। इसके विपरीत बहुतो ऐसे ही जीवन को उच्च
और परमानन्द से भरा हुआ जीवन मानता है। विवाहित और

अविवाहित दोनों प्रकार के ब्रह्मचर्यधारियों को उनके व्रत के पालन में उससे उत्साह मिलता है। वह उनका पथ-प्रदर्शक बनता है।”

ग्रन्थकर्त्ता महाशय ‘फोर्स्टर’ का मत है—“ब्रह्मचर्य-व्रत विवाह-संस्था का बड़ा भारी सहायक है। यह विषयेच्छा और विकारों से मनुष्य की मुक्ति का चिह्न-स्वरूप है। विवाहित स्त्री-पुरुष इसे देखकर विचार करते हैं कि वे आपस में एक दूसरे की केवल विषयेच्छा की ही पूर्ति के साधन नहीं हैं, वरन् विषय-वासना के रहते हुए भी वे स्वतंत्र और मुक्त आत्मा हैं। ब्रह्मचर्य की हँसी उड़ानेवाले यह नहीं जानते कि उसकी हँसी उड़ाकर वे व्यभिचार और बहु-विवाह का समर्थन कर रहे हैं। यदि यह मान लिया जाय कि विषयेच्छा को वृत्त करना अत्यंत आवश्यक है, तो फिर विवाहित स्त्री-पुरुषों से किस प्रकार पवित्र जीवन की आशा रखी जा सकती है ? वे यह भूल जाते हैं कि रोगवश या किसी और कारण से कभी-कभी दम्पति में से एक की अशक्ति के कारण दूसरे के लिये आजीवन ब्रह्मचर्य का पालन करना अनिवार्य हो जाता है। और कुछ नहीं, तो केवल इस कारण से ही कि ब्रह्मचर्य की जितनी महिमा हम स्वीकार करते हैं, उतने ही ऊँचे पर हम एक पत्नी-व्रत के आदर्श को चढ़ाते हैं।”

सातवाँ अध्याय

विवाह का पवित्र संस्कार

आजीवन ब्रह्मचर्य का विषय लिखने के बाद, कई अध्यायों में लेखक ने विवाहित-जीवन के कर्तव्य और विवाह की अखण्डता पर विचार किया है। यद्यपि वह अखण्ड ब्रह्मचर्य को

ही सबसे उत्तम मानते हैं, तो भी यद्यपि सर्व-साधारण के लिये वह शक्य नहीं है, इस कारण वैसे लोगों के लिए विवाह-बन्धन केवल आवश्यक नहीं, वरन् कर्तव्य के बराबर है। उन्होंने दिखलाया है कि विवाह के कर्तव्यों और उद्देश्यों को ठीक-ठीक समझ लेने पर सन्तति-निरोध के समर्थन की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। इस नैतिक असंयम का कारण हमारी विपरीत शिक्षा है। विवाह की हँसी उड़ानेवाले लेखकों के तर्कों का उत्तर देकर लेखक कहते हैं।

“पुरुष और स्त्री के जीवन-पर्यन्त साहचर्य का नाम ही विवाह है। विवाह केवल आपस का एक ठेका-भर ही नहीं है, वरन् वह एक धार्मिक संस्कार है—धर्म-सम्बन्ध है। यह कहना भूल होगा कि विवाह के नाम पर किये जाने वाले सभी प्रकार के विषय-विलासमय असंयम क्षमा-योग्य हैं। असंयम से विवाह के वास्तविक उद्देश्य को क्षति होती है। सन्तानोत्पत्ति के अतिरिक्त और सभी प्रकार की कामवासना की तृप्ति, सच्चे प्रेम के लिये बाधक और समाज तथा व्यक्ति के लिये हानिकारक है। सन्त प्रांसिस का कहना है कि कड़ी औपधियों का सेवन करना सदैव भयङ्कर ही होता है। कामवासना की औपधि के रूप में विवाह बड़ी अच्छी वस्तु है, किन्तु वह कड़ी है और इसलिये बहुत सँभाल कर यदि उसका व्यवहार न किया जाय तो भयानक भी है।”

इसके बाद लेखक विवाह-सम्बन्ध स्थापित करने या तोड़ने में, अथवा सीधे-सीधे विवाह से प्राप्त होनेवाले कर्तव्यों की चिन्ता न करके असंयत जीवन बिताने में व्यक्तिगत स्वाधीनता का विरोध करते हैं। और एक पन्नीव्रत का ही समर्थन करते हैं:—

“यह ठीक नहीं है कि विवाह करने या स्वार्थमय ब्रह्मचर्य का जीवन विताने का हमें पूर्ण अधिकार है। और इससे भी कम अधिकार विवाहित स्त्री-पुरुष को परस्पर के सन्धि से विवाह-संयोग तोड़ने का है। उनकी स्वतंत्रता एक दूसरे को चुन लेने-भर में ही होती है। और वे चुनते हैं, यह ठीक-ठीक समझकर कि एक दूसरे के साथ विवाह के कर्तव्यों का वे ठीक-ठीक पालन कर सकेंगे। फिर एक बार जब यह संस्कार हो गया, तब उसका प्रभाव इन दो मनुष्यों के अतिरिक्त समाज पर बहुत दूर तक पड़ने लगता है। चाहे आज उसे हम न समझ सकें, परन्तु जो समझते हैं, वे हमारे आज के सामाजिक दुःखों की जड़ को पहचानते हैं। उन्हें इससे सन्तोष होगा कि जब सभी संस्थाओं का विकास होता है, तो इस विवाह-संस्था का भी विकास और परिवर्तन होना आवश्यक है। वे तो देखते हैं कि आज जब परस्पर की केवल सन्धि होने से ही विच्छेद के अधिकार माँगे जाते हैं, तो अवसर पाकर हमें होनेवाले कष्टों से ही पतिव्रत एवं एक पत्नीव्रत की महिमा का ज्ञान होगा।

“विवाह की अखण्डता का नियम अकारण शोभा के लिये ही नहीं है। व्यष्टि और समष्टि के सामाजिक जीवन की घड़ी फोमल बातों से इसका सम्बन्ध है। जो लोग विकासवादी हैं, उन्हें सोचना चाहिये कि जाति की यह अनिश्चित उन्नति अंत में किस मार्ग पर जायगी? उत्तरदायित्व के भाव की वृद्धि, व्यक्ति का स्वेच्छा से धारण किया हुआ संयम, सन्तोष और उदारता की वृद्धि, स्वार्थ का नियमन, क्षणिक क्षोभों के विरुद्ध भावुकता का जीवन आदि मनुष्यों के आंतरिक जीवन की इन बातों को हम

कभी भूल नहीं सकते। सभी प्रकार की आर्थिक वा सामाजिक उन्नति में इनका विचार अवश्य रखना होगा, नहीं तो उन उन्नतियों का कोई मूल्य ही नहीं गिना जा सकता। इसलिये सामाजिक और नैतिक दोनों विचारों से यदि हम भिन्न-भिन्न प्रकार के काम-सम्बन्ध पर दृष्टि डालते हैं, तो हमें इस बात का विचार करना ही पड़ेगा कि हमारे सारे सामाजिक जीवन की शक्ति को बढ़ाने के लिए कौन-सी संस्था सबसे अच्छी है। दूसरे शब्दों में, मनुष्य की आंतरिक जीवन की शुद्धि, स्वार्थ का त्याग और बलिदान को बढ़ती तथा चंचलता इत्यादि के नाश के लिये कौन-सा जीवन सबसे उत्तम होगा? इन प्रश्नों पर विचार करने से कहना ही पड़ेगा कि एक पत्नीव्रत के सामाजिक और शिक्षा-सम्बन्धी महत्व के कारण सबसे अच्छा दूसरा जीवन नहीं है। परिवारिक जीवन में ही इन सब मनुष्योचित गुणों का विकास होता है और अपनी अखण्डता के कारण दिन-प्रति-दिन इस सम्बन्ध की गंभीरता भी बढ़ती ही जाती है। ऐसे भी कहा जा सकता है कि मनुष्य के सामाजिक जीवन का केन्द्र एकपत्नीव्रत ही है।”

इसके बाद लेखक ‘ऑगस्ट कॉमटे’ का विचार सामने रखते हैं—“हमारे ऊपर समाज का नियंत्रण अत्यंत आवश्यक है, नहीं तो धीरे-धीरे हमारा जीवन किसी भी योग्य न रह जायगा। विवाह का उद्देश्य काम-वासना की वृत्ति ही नहीं है।”

डाक्टर ‘टूलो’ ने लिखा है—“विवाहिता जीवन के सुखों में इस भूल से बहुत बाधा पड़ती है कि काम-प्रवृत्ति की पूर्ति अत्यन्त आवश्यक है। ठीक इसके विपरीत मनुष्य की प्रवृत्ति है—इन प्रवृत्तियों का दमन करना। छोटा-सा बच्चा अपनी शारीरिक

प्रवृत्तियों का दमन करना सीखता है। बड़े लोगों को मन की प्रवृत्तियों के दमन का अभ्यास करना पड़ता है। हम लोग जिसे अधिकतर स्वभाव या प्रवृत्ति के नाम से पुकारते हैं, वह हमारी निर्बलता है। जिसमें वह शक्ति है, वह पुरुष उचित अवसर पर उस शक्ति का प्रयोग भी कर सकता है।”

आठवाँ अध्याय

उपसंहार

अच्छा, इस लेख-माला को अब समाप्त करना चाहिए। ‘व्यूरो’ ने ‘माल्थूस’ के सिद्धान्तों की जैसी समीक्षा की है, उसे जानना हमारे लिये अत्यंत आवश्यक नहीं है।

“यद्यपि इस समय मनुष्यों की संख्या बहुत बढ़ रही है, इस-लिये यदि यह अभीष्ट हो कि समस्त मनुष्य-जाति समूल नष्ट न हो जाय तो सन्तति-निरोध को आवश्यक मानना ही पड़ेगा।” — इस सिद्धान्त का प्रतिपादन करके ‘माल्थूस’ ने अपने समय के लोगों को चकित कर दिया था। अस्तु, ‘माल्थूस’ ने तो इन्द्रिय-संयम ही सिखलाया था, किंतु आजकल का नया माल्थूसी सिद्धान्त तो संयम की शिक्षा न देकर पशुवृत्ति की वृत्ति के दुष्परिणामों से बचने के लिये यंत्रों और औपधियों का व्यवहार सिखलाता है! नैतिक रीति से—अर्थात् इन्द्रिय-संयम के द्वारा सन्तति-निरोध का समर्थन तो ‘व्यूरो’ बड़ी प्रसन्नता से करते हैं; किन्तु जैसा कि हम देख चुके हैं वह औपधियों या यंत्रों की सहायता से संतति-निरोध का निषेध एवं घोर विरोध करते हैं। इसके पश्चात् लेखक ने श्रमजीवियों की दशा तथा उनकी जन्म-संख्या की जाँच

की है और अन्त में, व्यक्तिगत स्वाधीनता और मनुष्यता के भी नाम पर फैली हुई अनीतियों को रोकने के यत्नों पर विचार करते हुए पुस्तक समाप्त की है। लोकमत का नेतृत्व और नियमन करने के लिये वह संगठित रूप से कार्य करने की सम्मति देते हैं, और इस विषय में विधि-विधान की सहायता का भी वह समर्थन करते हैं। किन्तु उनका अन्तिम विश्वास तो धार्मिक गृति का जागृति पर ही है। अनीति को एक तो यों ही साधारण उपाय से नहीं रोका जा सकता है, और तब तो बिल्कुल ही न रोका जा सकेगा जब कि अनीति को ही धर्मनीति का पद दिया जाने लगेगा और नीति को दुर्बलता, अन्ध-विश्वास या अनीति ही कहा जायेगा। उदाहरण के लिये सन्तति-निरोध के बहुत से समर्थक ब्रह्मचर्य का अनावश्यक ही नहीं, बल्कि हानिकारक भी बतलाते हैं। ऐसी दशा में निरंकुश पापाचार को रोकने में केवल एक धर्म की सहायता उपयुक्त होगी। यहाँ धर्म का संकीर्ण अर्थ न लेना चाहिए। व्यक्ति हो अथवा समाज, उसपर सच्चे धर्म का जितना गहरा प्रभाव पड़ता है, उतना किसी दूसरी वस्तु का नहीं। धार्मिक जागृति का अर्थ क्रान्ति, परिवर्तन एवं पुनर्जन्म है। 'व्यूरो' की सम्मति में फ्रांस जिस विनाश के मार्ग पर चल रहा है, उससे उसे कोई धार्मिक क्रान्ति के समान महाशक्ति ही बचा सकती है।

अच्छा, अब हम लेखक तथा उनकी पुस्तक को यहाँ छोड़ दें। फ्रांस और भारत की दशा एक-सी नहीं है। हमारी समस्या कुछ और ही है। गर्म-निरोधक साधनों का यहाँ घर-घर प्रचार नहीं है। शिक्षित लोगों में भी इन वस्तुओं का व्यवहार फदाचित् ही होता हो। मेरे विचार में हिन्दुस्थान में उनके प्रचार

के लिये कोई उपयुक्त कारण भी नहीं है। मध्यम श्रेणीवालों में जन्म-संख्या अधिक है। जहाँ तक मेरे देखने में आया है, विधवाओं और बाल-पत्नियों के लिये ही यहाँ इन वस्तुओं के उपभोग का समर्थन किया जाता है। इसलिये एक ओर तो हम अमान्य सन्तति के जन्म से बचना चाहते हैं परन्तु गुप्त व्यभिचार से नहीं। और दूसरी ओर हमें बालिका के गर्भवती हो जाने का डर है, न कि उसके साथ बलात्कार किये जाने का दुःख !

अब रहे वे रोगी, निर्बल और निर्वीर्य नवयुवक जो अपनी या पराई स्त्री के प्रति कामासक्त रहते हैं, और इसे पाप मानते हुए भी इसके परिणामों से दूर भागना चाहते हैं। मैं यह कहने का साहस करता हूँ कि अनेकों भारतीयों के इस महासमुद्र में ऐसे विरले ही दृष्ट-पुष्ट और वीर्यवान् स्त्री-पुरुष मिलेंगे, जो विषय-नृप्ति भी चाहें और बालकों का भार सँभालने से घबराएँ भी। इनके उदाहरण उद्धृत करके कोई इन घृणित प्रवृत्तियों का प्रचार न करे, क्योंकि यदि इनका सर्व-साधारण में प्रचार हो जायगा, तो इस देश के युवकों का सर्वनाश निश्चित है। अत्यन्त कृत्रिम शिक्षापद्धति ने जाति के युवकों की शारीरिक और मानसिक शक्तियों का कैसा अपहरण कर लिया है। हम लोगों का जन्म प्रायः बालकपन के व्याधे माता-पिता से ही हुआ है। स्वास्थ्य और स्वच्छता के नियमों की उपेक्षा करने से हमारा शरीर धुन गया है। उत्तेजक मसालोंवाले एवं तामसिक और अपर्याप्त भोजन ने हमारी पाचन-शक्ति को एकदम नष्ट कर डाला है। हमें आवश्यकता इस बात की नहीं है कि गर्भ-निरोधक साधनों की शिक्षा दी जाय और यह बताया जाय कि पारिविक प्रवृत्ति की

तृप्ति के लिये क्या-क्या करना चाहिए पर, सबसे भारी आवश्यकता तो हमें इस शिक्षा की है कि कामेच्छा पर हम कैसे अधिकार करें, किस प्रकार जीवन-पर्यंत ब्रह्मचर्य से रह सकें। इस बात की शिक्षा हमें उपदेश और उदाहरण दोनों के द्वारा दी जाने की आवश्यकता है कि यदि हमें शरीर और मस्तिष्क को शक्तिहीन नहीं रखना है, तो हमारे लिये ब्रह्मचर्य का पालन अत्यंत आवश्यक है और वह, सर्वथा शक्य भी है। लोगों को पुकार-पुकारकर यह बात कही जाने की आवश्यकता है कि यदि हमारी जाति धीनों की जाति बनना नहीं चाहती तो हमें अपनी शक्ति का संचय करना होगा और अपना बची-बचाई थोड़ी-सी शक्ति को बढ़ाना पड़ेगा जो पानी में धही जाती है। बाल-विधवाओं को यह बतलाना होगा कि गुप्तरूप से पाप मत किया करो, किन्तु साहस करके बाहर आओ और खुलकर अपना वही अधिकार, तुम भी माँगो जो नवयुवक विधुरों को पुनर्विवाह के रूप में प्राप्त है। हमें ऐसा लोकमत बनाने की आवश्यकता है कि जिसमें बाल-विवाह असम्भव हो जाय। हमारी अस्थिरता, कठिन और अविरल धर्म से अनिच्छा, शारीरिक अयोग्यता, शान से आरम्भ किये गये कामों का बैठ जाना और मौलिकता का अभाव—इत्यादि इन सबके मूल में मुख्यतः हमारा अत्यधिक वीर्यनाश ही है। मुझे आशा है कि नवयुवक इस भ्रम में न पड़ेंगे कि जबतक वे सन्तानोत्पत्ति से बचे रहें, तबतक के भोग-विलास से उन्हें कोई हानि नहीं पहुँचती, उससे निर्बलता नहीं आती। सब पृष्ठों तो प्रजनन को रोकने के लिये कृत्रिम उपायों से युक्त विषय-भोग, उसके उत्तरदायित्व को समझकर किये हुए सम्भोग की अपेक्षा, कहीं

अधिक शक्ति का नाश कर सकता है। यदि हमारा मन यह मान ले कि विषय-संभोग आवश्यक, निर्दोष और पापरहित है, तो फिर हम उसको निरंतर तृप्त करते रहना चाहेंगे और हमारे लिये उसका दमन करना असम्भव हो जायगा। किन्तु यदि हम अपने मत को ऐसा समझ सकें कि उसमें पड़ना हानिकारक, पापमय एवं अनावश्यक है और वह वश में रक्खा जा सकता है, तो हमको ज्ञात होगा कि आत्मसंयम सर्वथा शक्य है।

नवीन सत्य के और मनुष्यों की स्वाधीनता के वहाने उन्मत्त-पाश्चात्य, स्वच्छन्दता की जो मदिरा यहाँ भेज रहा है, उससे हमें बचना ही होगा; किन्तु इसके विपरीत यदि हम अपने पूर्वजों के ज्ञान को बैठें हो, तो हम पश्चिम की उस शान्त और गम्भीर ध्वनि को सुनें, जो कभी-कभी वहाँ के बुद्धिमान् पुरुषों के गंभीर अनुभव से हमारे पास छन-छन कर आया करती है।

‘चार्ली एन्ड्रूज’ ने मेरे पास जनन और प्रजनन पर मि० विलियम लौफ्टस हेयर’ का एक अच्छा-सा लेख भेजा है, जो मार्च सन् १९२६ के “ओपनकोर्ट” नामक पत्र में प्रकाशित भी हुआ था। लेख बड़ा युक्तियुक्त और वैज्ञानिक है। उसमें उन्होंने दिखलाया है कि सभी प्राणियों के शरीर में दो क्रियायें लगातार चालू रहती हैं। ‘शरीर को बनाने के लिये आन्तरिक जनन और प्रज-वृद्धि के लिये बाह्य प्रजनन। इनका नाम वे क्रमशः जनन और प्रजनन रखते हैं। जनन (आन्तरिक जनन) मनुष्य के जीवन का आधार है और इसलिये आवश्यक तथा मुख्य काम है। प्रजनन का काम शरीर-कोषों की अधिकता से होता है अतएव वह गौण है। जीवन का यह नियम है कि पहले जनन के लिये शरीर-कोषों

की पूरी भर्ती हो जावे, तब प्रजनन हो । यदि शरीर-कोषों की कमी रही, तो पहिले जनन का काम होगा, प्रजनन का रुक रहेगा । इस प्रकार हम मृत्यु का भी कारण जान जाते हैं । शरीर के प्रजनन का वर्णन करते हुए वे कहते हैं—“सभ्य मनुष्यों में प्रजनन की आवश्यकता से कहीं अधिक वीर्य नष्ट किया जाता है और इससे आन्तरिक जनन का काम रुकता है—जिसके फलस्वरूप रोग, मृत्यु और अन्य प्रकार के दुःख और क्लेश होते हैं।”

जिसे हिन्दू-दर्शन-शास्त्र का थोड़ा भी ज्ञान होगा, उसे ‘मिथेयर’ के लेख का निम्न-लिखित अवतरण समझने में कुछ भी कठिनाई न होगी । प्रजनन की क्रिया कुछ यन्त्र की क्रिया-सी नहीं है । प्रारंभिक काल में कोषों के विभंजन से प्रजनन का जैसा सजीव कार्य होता था वैसा ही अब भी होता है—अर्थात् वह बुद्धि और इच्छा पर निर्भर रहता है । यह विचारना असम्भव है कि जीवन का काम एकदम जीव-रहित कल की भोंति होता है । हाँ यह सच है कि ये मूलभूत बातें हमारी वर्तमान जागृति से इतनी दूर जा पड़ी हैं कि वे मनुष्य की या पशु की इच्छा के अधीन नहीं मालूम होतीं; किन्तु क्षण-भर के धाद ही हमें विदित हो जाता है कि जिस प्रकार एक पुष्ट शरीरवाले पुरुष की सभी वांछित क्रियाओं का नियन्त्रण उसकी इच्छा-शक्ति करती है और उसका काम ही यही है उसी प्रकार शरीर के क्रमशः होते हुए संगठन के ऊपर भी इच्छा-शक्ति का कुछ अधिकार अवश्य होना चाहिए । मनोवैज्ञानिकों ने उसका नाम असंकल्प रक्खा है । यह हमारे नित्य-नैमित्तिक विचारों से दूर होते हुए भी, हमारा ही एक विशेष अंग है । यह अपने काम में इतना जागरुक और सचेत

रहता है कि हमारा चैतन्य कभी-कभी सुप्तावस्था में पड़ जाता है, किन्तु यह सोता एक क्षण के लिये भी नहीं ! शरीर-सुख के लिये किये गये विषय-भोग से हमारे असंकल्प और अविनश्वर अंश की जो प्रायः अपूर्व क्षति होती है, उसका अनुमान कौन लगा सकता है ? प्रजनन का फल मृत्यु है । विषय-संभोग पुरुष के लिये प्राण लेनेवाला है, और प्रसूति के कारण स्त्री के लिये भी ठीक वैसा ही है ।

इसलिये लेखक का कहना है कि “बहुत संयमी या सम्पूर्ण ब्रह्मचारियों के लिये तो पुरुषत्व, संजीदगी और नीरोगता साधारण बातें हैं। “प्रजनन अथवा साधारण आमोद के लिये ही शरीर-कोषों को जनन-पथ से हटाने से, शरीर को कमीकी पूर्ति होने में बाधा पहुँचती है और धीरे-धीरे परन्तु अन्त में अवश्यमेव शरीर को हानि पहुँचती है । इन्हीं कुछ शारीरिक बातों के आधार पर मनुष्य की व्यक्तिगत सम्भोग-नीति निर्भर है, जिससे यदि हमें उसके दमन की नहीं, तो संयम की शिक्षा तो अवश्य मिलती है—या किसी प्रकार कुछ न कुछ संयम के मूल कारण का पता तो अवश्य ही चलता है ।”

यह सरलता से समझा जा सकता है कि लेखक, दवा या यंत्रों की सहायता से गर्भ-निरोध करने का विरोधी है । उसका कहना है—“इससे आत्म-संयम का कारण नहीं रह जाता और विवाहित स्त्री-पुरुषों के लिये जयतक बुढ़ापे की निर्बलता या इच्छा की कमी न आ जाय, तबतक वीर्यनाश करते जाना संभव हो जाता है । इसके अतिरिक्त विवाहित जीवन के बाहर भी इसका प्रभाव अवश्य पड़ता है । इससे उच्छृङ्खल और अनुत्पादक व्यभिचार खुल जाता है । यह बात आधुनिक समाजशास्त्र और राज-

नीति की दृष्टि से भयानकता से भरी हुई है, किन्तु यहाँ इस मार्ग पर पूरा विचार करने की आवश्यकता नहीं है। इतना कहना ही यथेष्ट होगा कि गर्भनिरोधक साधनों से विवाह-बंधन के भीतर अथवा उसके बाहर अनुचित एवं अत्यधिक सम्भोग के लिये सुविधा हो जाती और शरीर-शास्त्र-सम्बन्धी मेरी उपर्युक्त युक्ति यदि सही है, तो इससे व्यष्टि और समष्टि दोनों की हानि निश्चित है।

‘व्यूरो’ जिस वाक्य से अपनी पुस्तक समाप्त करते हैं, उसे प्रत्येक हिन्दुस्थानी नवयुवक को अपने हृदय-पटल पर अङ्कित कर लेना चाहिए भविष्य संयमशील व्यक्तियों के ही हाथ है।

नवाँ अध्याय

सन्तति-निग्रह

बहुत मित्रक और अनिच्छा से मैं इस विषय की चर्चा करने बैठा हूँ। हिन्दुस्थान में मेरे आने के समय से ही पत्र-लेखक मेरे सामने इन नकली उपायों से सन्तति-निग्रह का प्रश्न उठाते रहे हैं। मैंने उन्हें व्यक्तिगत उत्तर दिये हैं, किन्तु अभी तक इस प्रश्न की प्रकट चर्चा नहीं की है। अब से ३५ वर्ष पहले इस ओर मेरा ध्यान गया था। उस समय मैं इङ्गलैण्ड में पढ़ता था। उस समय वहाँ एक पवित्रतावादी के, जो सन्तान-निग्रह के लिये संयम को छोड़-और कोई यत्र मानता ही नहीं था, और कृत्रिम उपायों के समर्थक एक डाक्टर के बीच बड़ा वादा-विवाद चल रहा था। उसी कच्ची आयु में कृत्रिम उपायों की ओर कुछ दिन मुकने के बाद मैं उनका फट्टर विरोधी हो गया। अब मैं देखता हूँ कि कुछ

हिन्दी समाचार-पत्रों में ये उपाय ऐसे घृणित ढंग से एवं खुले रीति पर छापे जा रहे हैं कि उनसे मनुष्य की सभ्यता की भावना को भारी धक्का लगता है। मैंने यह भी देखा कि एक लेखक, कृत्रिम उपायों के समर्थकों में मेरा नाम बेरोक-टोक लेता है। मुझे ऐसा एक भी अवसर याद नहीं है, जब मैंने इन उपायों के पक्ष में कुछ भी लिखा या कहा हो। मैंने दो अन्य बड़े आदमियों के नामों का भी इसके पक्ष में व्यवहार किया जाता देखा है। किन्तु उन लोगों से पूछे बिना उनका नाम छापने में संकोच होता है।

सन्तति-निग्रह की आवश्यकता के विषय में दो मत हो ही नहीं सकते। युगों से उसका केवल एक ही ढंग रहा है, और वह है आत्म-संयम या ब्रह्मचर्य। यह अचूक रामबाण औषधि है, जिसकी साधना करनेवालों को लाभ ही लाभ होता है। यदि डाक्टर लोग सन्तति-निग्रह के अप्राकृतिक उपाय निकालने के बदले आत्म-संयम के उपाय ढूँढ़े, तो संसार उनका ऋणी रहेगा। संभोग का उद्देश्य सुख नहीं, बरन् सन्तानोत्पादन है। जब सन्तानोत्पत्ति की इच्छा न हो, तब संभोग करना अपराध है, पाप है।

कृत्रिम साधनों का समर्थन करना मानों पाप का उत्साह बढ़ाना है। वे स्त्री-पुरुष को निश्चिन्त बना देते हैं। इन उपायों को जो प्रतिष्ठा दी जाती है, उसके कारण हमारे ऊपर से लोकमत का नियन्त्रण बहुत शीघ्र ही जाता रहेगा। कृत्रिम उपायों के व्यवहार से बुद्धिहीनता और मानसिक निर्बलता ही बढ़ेगी। रोग से बुरा उपचार ही होगा। अपने कर्मों के फल से बचने का प्रयत्न करना पाप और अनुचित है। जो मनुष्य अधिक भोजन करता है उसके लिये पेट का दर्द होना और उपवास करना अच्छा है। मनमाना

भोजन करके और तब पुष्टि या और औपधियों खाकर उसके फल से वचना अच्छा नहीं है। अपने पाशविक विकारों को दूर करने के पश्चात् उसके परिणामों से वचना तो और भी अधिक बुरा है। प्रकृति को दया-माया नहीं, वह अपने नियमों को तनिक भी तोड़ने से पूरा प्रतिकार अवश्य लेगी। नैतिक फल तो नैतिक संयम से ही मिल सकते हैं। दूसरे सभी संयमों से उनका उद्देश्य ही चौपट हो जाता है। कृत्रिम उपायों के समर्थक मूल ही से यह मानते हैं कि जीवन के लिये भोग आवश्यक है। इससे अधिक भ्रामक विचार और कुछ हो ही नहीं सकता। जो लोग बालबच्चों की संख्या का नियन्त्रण करना चाहते हैं, वे पुराने ऋषियों के निकाले उचित उपायों को ही ढूँढ़ें और उनके प्रचार की व्यवस्था सोचें। उनके आगे काम का बहुत विशाल क्षेत्र पड़ा है। बाल-विवाहों से जन-संख्या में सहज ही बढ़ती हो रही है। वर्तमान जीवन-क्रम भी बेरोक सन्तानोत्पादन का मुख्य कारण है। यदि ये कारण ढूँढ़ निकाले जायें और इनको दूर किया जाय तो समाज की नैतिक उन्नति होगी। यदि अधीर, पक्षपाती उनकी ओर से आँखें मूँद ले और कृत्रिम उपायों का ही बाजार गर्म रहे, तो सिवाय नैतिक अधःपतन के परिणाम और कुछ हो ही नहीं सकता।

जो समाज अनेक कारणों से स्वयं ही इतना उत्तेजित हो रहा है, कृत्रिम उपायों से वह और भी अधिक उत्तेजित हो जायगा। इसलिये उन लोगों के लिये जो बिना विचारे कृत्रिम उपायों का समर्थन कर रहे हैं, इस विषय का फिर से अध्ययन करने, अपने हानिकारक प्रचार को रोक रखने और विवाहित, अविवाहित सबके

लिये ब्रह्मचर्य की शिक्षा देने से उत्तम काम और कुछ हो ही नहीं सकता। सन्तति-निग्रह का एकमात्र वही उच्च और सरल मार्ग है।

दसवाँ अध्याय

संयम या स्वच्छन्दता

‘सन्तति-निरोध’ सम्बन्धी मेरे लेख के कारण, जैसी कि आशा की जाती थी, कुछ लोगों ने कृत्रिम साधनों के पक्ष में मुझे बड़ी जोरदार चिट्ठियाँ लिखी हैं। उनमें से केवल तीन पत्र उदाहरण स्वरूप मैंने चुन लिये हैं। एक और पत्र भी है, किन्तु वह अधिकतर धर्मशास्त्र से सम्बन्ध रखता है, इस कारण उसे छोड़ देता हूँ। पहला पत्र यह है—

‘मैं मानता हूँ कि ब्रह्मचर्य ही सन्तति-निरोध की रामबाण औषधि है, और इसके साधक को इससे लाभ भी होता है। किन्तु यह संयम का विषय है, संतति-निरोध का नहीं। इस पर दो दृष्टियों से विचार किया जा सकता है—एक व्यक्ति की और दूसरी समाज की। काम-विकार को मारना व्यक्ति का कर्तव्य है किन्तु इसमें वह संतति-निरोध का विचार नहीं करता। संन्यासी मोक्ष प्राप्त करने की चेष्टा करता है, न कि सन्तति-निरोध की; किन्तु सन्तति-निरोध तो गृहस्थों की घात है! प्रश्न यह है कि एक मनुष्य कितने वशों का पालन कर सकता है! आप मनुष्य-स्वभाव को तो जानते ही हैं। प्रजोत्पत्ति की आवश्यकता पूरी हो जाने के पश्चात् सम्भोग-सुख को छोड़ने के लिये कितने व्यक्ति तैयार होंगे! स्मृतिकारों की तरह आप भी मर्यादा में रहकर सम्भोगेच्छा पूरी करने की आज्ञा तो देंगे ही। किन्तु इससे सन्तति-

निरोध या जन्म-मर्यादा की समस्या हल न होगी, क्योंकि योग्य प्रजा, अयोग्य प्रजा की अपेक्षा अधिक वेग से बढ़ती है।

“सन्तानोत्पत्ति की इच्छा से कितने मनुष्य सम्भोग करते हैं ? आप कहते हैं कि सन्तानोत्पत्ति की इच्छा के बिना सम्भोग करना पाप है। यह तो आप जैसे संन्यासियों के लिये ही उपयुक्त है। आप यह कहते हैं कि कृत्रिम साधनों का प्रयोग बुराई को बढ़ाता है। उससे स्त्री-पुरुष उच्छिद्बल हो जाते हैं। यदि यह सब हो, तो आप बड़ा भारी कलंक लगाते हैं। क्या कभी लोकमत के द्वारा भी लोगों के विषय-भोग मर्यादित किये जा सके हैं ? लोग कहते हैं कि ईश्वर की इच्छा से सन्तान होती है। जिसने दाँत दिये हैं, वह दूध भी देगा ही। दूसरे अधिक सन्तति का होना पुरुषत्व का चिन्ह समझा जाता है। क्या निश्चय ही कृत्रिम साधनों के प्रयोग से शरीर और मन दुर्बल हो जाते हैं ? किन्तु आप तो किसी प्रकार भी उसका उपयोग करने देना नहीं चाहते। क्योंकि अपने किये हुए कर्म के फल से मुँह छिपाना और अनीति है। इसमें आप यह मान लेते हैं कि ऐसी भूख को थोड़ा भी बुझाना अनीति है। यदि संयम का कारण डर हो तो उससे नैतिक परिणाम अच्छा न होगा। माता-पिता के पाप का भागी भला सन्तान किस नियम से होगी ! घनाबटी दाँत, आँख इत्यादि के व्यवहार को कोई प्रकृति के विरुद्ध नहीं समझता। वही प्रकृति के विरुद्ध है, जिससे हमारी भलाई नहीं होती। मैं यह नहीं मानता कि स्वभाव से ही मनुष्य बुरा होता है। और इसके प्रचार से वह और भी बुरा बन जायगा। आज भी पाप कुछ कम नहीं हो रहा है। हिन्दुस्थान भी उससे अछूता नहीं है। बुद्धिमानों तो इससे है।

कि हम इस नई शक्ति को वश में लावें, न कि इससे भाग चलें। कुछ अच्छे-से-अच्छे कार्यकर्त्ता इनका प्रचार करना चाहते हैं, किन्तु उच्छृङ्खलता के प्रचार के लिये नहीं, वरन् लोगों को आत्मसंयम के अभ्यास में सहायता पहुँचाने के लिये। हमें स्त्रियों को भूल नहीं जाना चाहिए। उनकी आवश्यकताओं पर हमने बहुत दिनों तक ध्यान नहीं दिया है। वे प्रजोत्पत्ति के लिये खेत या क्षेत्र के समान अपने शरीर का व्यवसाय करने की आज्ञा पुरुष को नहीं देती। कुछ रोग भी ऐसे हैं, जिन्हें मज्जातंतुओं की निर्वलता की जोखिम उठा कर भी दूर करना चाहिए।”

मैं यह बात पहले ही स्पष्ट किये देता हूँ कि वह लेख मैंने न तो संन्यासियों के लिये और न संन्यासी की हैसियत से ही लिखा था। प्रचलित अर्थ के अनुसार मैं संन्यासी होने का दावा भी नहीं करता। मैंने जो कुछ लिखा है, आज तक के अपने निजी अखण्डित अभ्यास के बल पर लिखा है, जिसमें चौबीस वर्ष के बीच कहीं-कहीं नियम-भंग हुआ है। यही नहीं, मेरे घन मित्रों का अनुभव भी इसमें सम्मिलित है, जिन्होंने इस प्रयोग में इतने वर्षों तक मेरा साथ दिया है और जिनके अनुभवों द्वारा कुछ निष्कर्ष निकाले जा सकते हैं। प्रयोग में क्या युवक और क्या वृद्ध, सभी प्रकार के स्त्री-पुरुष सम्मिलित हैं। मेरा दावा है कि यह प्रयोग कुछ अंश तक तो वैज्ञानिक दृष्टि से भी ठीक था। यद्यपि उसका आधार विलकुल नैतिक था, तो भी उसका आरंभ संतति-निरोध की अभिलाषा से ही हुआ था। इस प्रयोग के लिये स्वयं मेरा ही एक विलक्षण उदाहरण था। इसके पश्चात् विचार करने पर उससे भारी-भारी नैतिक परिणाम निकाले,

पर निकले वे नितान्त स्वाभाविक क्रम से। मैं यह कह सकता हूँ कि यदि विचार और विवेक से काम लिया जाय तो बिना अधिक कठिन्ता से संयम का पालन सर्वथा संभव है। और यह केवल मेरा ही दावा नहीं वरन् जर्मन और दूसरे प्राकृतिक चिकित्सा-शास्त्रियों का भी है। उनका तो कहना है कि जल तथा मिर्ची के प्रयोग से स्नायु संकुचित होते हैं, और अनुत्तेजक तथा मुख्यतः फलाहार से स्नायुओं का वेग शमन होता है, एवं विषय-विकार को मनुष्य सरलता से वश कर सकता है, पर साथ ही उससे स्नायु पुष्ट और बलवान् भी होते हैं। राजयोगियों का कहना है कि केवल भली-भौति प्राणायाम करने से भी यही लाभ होता है। पूर्वीय और पश्चिमीय प्राचीन विधियाँ केवल संन्यासियों के लिये ही नहीं हैं। वरन् इसके विपरीत वे मुख्यकर गृहस्थों के लिये हैं। यदि यह कहा जाय कि बहुत अधिक जन-संख्या के कारण ही बनावटी यत्नों के द्वारा सन्तति-निरोध की आवश्यकता है, तो मुझे इससे पूरी शङ्का है। यह बात अब तक मिथ्या ही नहीं की गई है। मेरी सम्मति में तो यदि खेती के ढँटवारे का समुचित प्रबंध कर दिया जाय, खेती सुधारी जाय, और एक सहायक धन्धे की व्यवस्था कर दी जाय तो हमारा यह देश अपनी वर्तमान जन-संख्या से दुगुने लोगों को आज भी पाल सकता है। मैंने तो इससे बिलकुल अलग, यहाँ की राजनीतिक अवस्था की दृष्टि से ही सन्तति-निरोध चाहनेवालों का साथ दिया है।

मैं यह बात अवश्य कहता हूँ कि सन्तानोत्पत्ति की अभिलाषा पूरी हो जाने के पश्चात् मनुष्यों को विषय-भोग से दूर होना होगा। आत्म-संयम के उपाय लोकप्रिय और प्रभावशाली बनावे

जा सकते हैं। शिक्षित लोगों ने कभी उनकी परीक्षा ही नहीं की। संयुक्त कुटुम्ब-प्रथा की कृपा से लोगों को अभी उसका भार विदित ही नहीं हुआ है। जिन्होंने मालूम किया है, उन्होंने उसमें के नैतिक प्रश्नों पर विचार ही नहीं किया है। ब्रह्मचर्य पर कुछ इधर-उधर के व्याख्यानों के अतिरिक्त, सन्तानोत्पत्ति को मर्यादित करने के उद्देश्य से आत्म-संयम के प्रचार का कोई व्यवस्थित प्रयत्न नहीं किया गया है। वरन् उलटे यही भ्रम अब भी फैला हुआ है कि बड़ा परिवार होना कुछ शुभ लक्षण है और इसलिये वाञ्छनीय है। धर्मोपदेशक सर्वसाधारण को यह उपदेश नहीं देते कि अवसर प्राप्त होने पर सन्तानोत्पत्ति को रोकना भी वैसा ही धर्म है जैसा कि सन्तान की वृद्धि करना।

मुझे भय है कि कृत्रिम साधनों के पक्षपाती यह बात पक्की मान लेते हैं कि विषय-विकार की वृत्ति जीवन के लिये आवश्यक है, इसी से अपने आप ही इष्ट वस्तु है। अबला जाति के लिये जो चिन्ता दिखलाई गई है, वह तो अत्यन्त करुणा-जनक है। मेरी सम्मति में तो कृत्रिम साधनों के द्वारा सन्तति-निरोध के समर्थन में नारी-जाति को सामने ला रखना, उनका अपमान करना है। एक तो यों ही पुरुषजाति ने अपनी विषय-वृत्ति के लिये उन्हें अत्यन्त नीचे गिरा डाला है और अब कृत्रिम साधनों के पक्षपातियों के उद्देश्य चाहे कितने ही भले क्यों न हों, किन्तु वे उन्हें और नीचे गिराये बिना नहीं रहेंगे। हाँ, मैं जानता हूँ कि आज कुछ ऐसी स्त्रियाँ भी हैं जो स्वयं ही इन साधनों का पक्ष लेती हैं। पर मुझे इस बात में कोई संदेह नहीं है कि स्त्रियों की एक बहुत बड़ी संख्या इन साधनों को अपने गौरव के विरुद्ध समझकर

पर निकले वे नितान्त स्वाभाविक क्रम से। मैं यह कह सकता हूँ कि यदि विचार और विवेक से काम लिया जाय तो बिना अधिक कठिनता से संयम का पालन सर्वथा संभव है। और यह केवल मेरा ही दावा नहीं वरन् जर्मन और दूसरे प्राकृतिक चिकित्सा-शास्त्रियों का भी है। उनका तो कहना है कि जल तथा मिट्टी के प्रयोग से स्नायु संकुचित होते हैं, और अनुत्तेजक तथा मुख्यतः फलाहार से स्नायुओं का वेग शमन होता है, एवं विषय-विकार को मनुष्य सरलता से वश कर सकता है, पर साथ ही उससे स्नायु पुष्ट और बलवान् भी होते हैं। राजयोगियों का कहना है कि केवल भली-भाँति प्राणायाम करने से भी यही लाभ होता है। पूर्वीय और पश्चिमीय प्राचीन विधियाँ केवल संन्यासियों के लिये ही नहीं हैं। वरन् इसके विपरीत वे मुख्यकर गृहस्थों के लिये हैं। यदि यह कहा जाय कि बहुत अधिक जन-संख्या के कारण ही बनावटी यत्नों के द्वारा सन्तति-निरोध की आवश्यकता है, तो मुझे इससे पूरी शक्का है। यह बात अब तक सिद्ध ही नहीं की गई है। मेरी सम्मति में तो यदि खेती के बँटवारे का समुचित प्रबंध कर दिया जाय, खेती सुधारी जाय, और एक सहायक धन्धे की व्यवस्था कर दी जाय तो हमारा यह देश अपनी वर्तमान जन-संख्या से दुगने लोगों को आज भी पाल सकता है। मैंने तो इससे बिलकुल अलग, यहाँ की राजनीतिक अवस्था की दृष्टि से ही सन्तति-निरोध चाहनेवालों का साथ दिया है।

मैं यह बात अवश्य कहता हूँ कि सन्तानोत्पत्ति की अभिलाषा पूरी हो जाने के पश्चात् मनुष्यों को विषय-भोग से दूर होना होगा। आत्म-संयम के उपाय लोकप्रिय और प्रभावशाली बनावे

जा सकते हैं। शिक्षित लोगों ने कभी उनकी परीक्षा ही नहीं की। संयुक्त कुटुम्ब-प्रथा की कृपा से लोगों को अभी उसका भार विदित ही नहीं हुआ है। जिन्होंने मालूम किया है, उन्होंने उसमें के नैतिक प्रश्नों पर विचार ही नहीं किया है। ब्रह्मचर्य पर कुछ इधर-उधर के व्याख्यानों के अतिरिक्त, सन्तानोत्पत्ति को मर्यादित करने के उद्देश्य से आत्म-संयम के प्रचार का कोई व्यवस्थित प्रयत्न नहीं किया गया है। वरन् उलटे यही भ्रम अब भी फैला हुआ है कि बड़ा परिवार-होना कुछ शुभ लक्षण है और इसलिये वाञ्छनीय है। धर्मोपदेशक सर्वसाधारण को यह उपदेश नहीं देते कि अवसर प्राप्त होने पर सन्तानोत्पत्ति को रोकना भी वैसा ही धर्म है जैसा कि सन्तान की वृद्धि करना।

मुझे भय है कि कृत्रिम साधनों के पक्षपाती यह बात पक्की मान लेते हैं कि विषय-विकार की वृत्ति जीवन के लिये आवश्यक है, इसी से अपने आप ही इष्ट वस्तु है। अबला जाति के लिये जो चिन्ता दिखलाई गई है, वह तो अत्यन्त करुणा-जनक है। मेरी सम्मति में तो कृत्रिम साधनों के द्वारा सन्तति-निरोध के समर्थन में नारी-जाति को सामने ला रखना, उनका अपमान करना है। एक तो यों ही पुरुषजाति ने अपनी विषय-वृत्ति के लिये उन्हें अत्यन्त नीचे गिरा डाला है और अब कृत्रिम साधनों के पक्षपातियों के उद्देश्य चाहे कितने ही भले क्यों न हों, किन्तु वे उन्हें और नीचे गिराये बिना नहीं रहेंगे। हाँ, मैं जानता हूँ कि आज कुछ ऐसी स्त्रियाँ भी हैं जो स्वयं ही इन साधनों का पक्ष लेती हैं। पर मुझे इस बात में कोई संदेह नहीं है कि स्त्रियों की एक बहुत बड़ी संख्या इन साधनों को अपने गौरव के विरुद्ध समझकर

उनका निरादर करेगी। यदि पुरुष सचमुच स्त्री-जाति का हित चाहते हैं, तो उन्हें चाहिए कि वे स्वयं ही अपने मन को बश में रखें। स्त्रियाँ पुरुषों को नहीं लुभार्ती। सच पूछिए तो पुरुष स्वयं ही ज्यादाती करता है अतः वही सच्चा अपराधी और ललचानेवाला है।

मैं कृत्रिम साधनों के समर्थकों से आग्रह करता हूँ कि वे इसके परिणामों पर ध्यान दें। इन साधनों के अतिशय उपयोग का फल, विवाह-बंधन का नाश और मनमाने प्रेम सम्बन्ध की बढ़ती होगी। कोई कहता है, मनुष्य के लिये विषय-विकार की तृप्ति आवश्यक ही हो जाय, तब क्या किया जाय? इसका उत्तर सरल है। मान लीजिए कि वह बहुत दिनों तक अपने घर से दूर है या बहुत समय तक लड़ाई में लगा है, या वह विधुर है या उसकी पत्नी ऐसी रोगिणी है कि कृत्रिम साधनों का उपयोग करते हुए भी उसकी विषय-तृप्ति के अयोग्य है। ऐसी अवस्था में वह क्या करेगा? वही उस समय भी करना चाहिए।

किन्तु दूसरे लेखक का कहना है:—“सन्तति-निरोध सम्बन्धी अपने लेख में आप यह कहते हैं कि कृत्रिम साधन विलकुल ही हानिकारक हैं। परन्तु आप उसी बात को स्वयं ही सिद्ध मान लेते हैं, जिसे कि सिद्ध करना है! संतति-निरोध-सम्मेलन (लंदन, १९२२) में ३ मतों के विरुद्ध १६४ मतों से यह स्वीकार कर लिया गया था कि गर्भ को न ठहरने देने के उपाय स्वास्थ्यकर हैं; नीति, न्याय और शरीर-विज्ञान की दृष्टि से गर्भपात इससे विलकुल ही भिन्न है और यह बात किसी भी प्रमाण से सिद्ध नहीं हो पाई है कि ऐसे सर्वोत्तम उपाय स्वास्थ्य के लिये हानिकारक या बंध्यात्व के उत्पादक हैं। मेरी समझ में ऐसी संस्था की

सम्मति कलम के एक ही मटके से रह नहीं की जा सकती । आप लिखते हैं कि बाह्य साधनों का उपयोग करने से तो शरीर और मन निर्वल हो जाने चाहिएँ । क्यों हो जाने चाहिएँ ? मैं कहता हूँ कि उचित उपायों के प्रयोग से निर्वलता नहीं आती । हाँ, हानिकारक उपायों से अवश्य आती है और इसीलिये पक्की आयु के लोगों को इसके योग्य उचित उपाय सिखाना आवश्यक है । संयम के लिये आपके उपाय भी तो कृत्रिम साधन ही होंगे । आप कहते हैं, संभोग करना आनन्द के लिये नहीं बनाया गया है ! किसने नहीं बनाया है ? ईश्वर ने ? तो फिर उसने संभोग की इच्छा ही किसलिये पैदा की ? प्राकृतिक नियमों में कार्यों का फल अनिवार्य है । किन्तु आपकी यह युक्ति जब तक आप यह सिद्ध न करें कि कृत्रिम साधन हानिकारक हैं, फौड़ी काम की नहीं है । कार्यों के अच्छे बुरे होने की पहचान उनके परिणाम से होती है । ब्रह्मचर्य के लाभ बहुत बढ़ाकर कहे गये हैं । बहुत-से डाक्टर वाईस वर्ष की या ऐसी ही कुछ आयु के पश्चात् संभोग के द्वारा वीर्य-पात न करने को हानिकारक मानते हैं । यह आपके धार्मिक आग्रह का परिणाम है कि आप प्रजोत्पत्ति के हेतु के बिना संभोग को पाप मानते हैं । इससे सब पर आप पाप का आरोपण करते हैं । शरीर-विज्ञान यह नहीं कहता । ऐसे आग्रहों के सामने विज्ञान को कम महत्त्व देने के दिन अब बहुत दूर चले गये हैं ।”

लेखक शायद अपना समाधान नहीं चाहते । मैंने तो यह दिखलाने के लिये पर्याप्त उदाहरण दे दिये हैं कि यदि हम विवाह-बंधन की पवित्रता को स्थिर रखना चाहते हैं, तो भोग नहीं, बरन् आत्म-

प्रश्न संसार के सभी राज्यों को चिन्तित कर रहा है। निःसन्देह, आप यह तो जानते ही होंगे कि अमेरिका इसके प्रचार के विरुद्ध है। आपने यह भी सुना होगा कि जापान ने इसके प्रचार के विषय में आम आज्ञा दे दी है। इसका कारण सबको विरहित है। उन्हें प्रजोत्पत्ति रोकनी थी। इसके लिये मनुष्य-स्वभाव का भी उन्हें विचार करना था। आपका नुस्खा आदर्श हो सकता है, किन्तु क्या वह व्यावहारिक भी है? थोड़े मनुष्य ब्रह्मचर्य का पालन कर सकते हैं, परन्तु क्या जनता में इसके सम्मन्ध में की गई किसी हलचल से कुछ मतलब हल हो सकता है। भारतवर्ष में तो इसके लिये सामुदायिक हलचल की आवश्यकता है।”

मुझे अमेरिका और जापान की इन बातों का पता नहीं था। मालूम नहीं, जापान क्यों कृत्रिम साधनों का पक्ष ले रहा है। यदि लेखक की बात सही है और सचमुच जापान में कृत्रिम साधन आम चीज हो रहे हैं, तो मैं साहस के साथ कहता हूँ कि यह सुन्दर राष्ट्र नैतिक सत्यानाश की ओर दौड़ा जा रहा है।

हो सकता है कि मेरा ख्याल एकदम सही न हो। सम्भव है कि मेरे निर्णय गलत सामग्री के आधार पर निकले हों। परन्तु कृत्रिम साधनों के पक्षपातियों को धीरज रखने की आवश्यकता है। आधुनिक उदाहरणों के अतिरिक्त उनके पक्ष में कोई सामग्री नहीं है। निश्चय ही एक ऐसे साधन के विषय में, जो कि यों देखने में ही मनुष्य-जाति के नैतिक भावों को घृणास्पद मालूम पड़ता है, किसी अंश-तक निश्चय के साथ कुछ भविष्य कथन करना बड़ी उतावली का काम होगा। युवापन के साथ

खिलवाड़ करना तो बहुत सरल है; परन्तु ऐसे दुष्परिणामों को मिटाना टेढ़ी खीर होगा।

ग्यारहवाँ अध्याय

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य तथा उसके पालन के साधनों के विषय में मेरे पास पत्रों की बाढ़-सी आ रही है। दूसरे अवसरों पर मैं जो कुछ कह या लिख चुका हूँ उसे ही यहाँ दूसरे शब्दों में कहने की चेष्टा करूँगा। ब्रह्मचर्य का अर्थ केवल शारीरिक संयम ही नहीं है, वरन् उसका अर्थ है, सभी इन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार, तथा मन, वचन और शरीर से भी कामभाव से मुक्ति। इस स्वरूप में आत्म-ज्ञान या ब्रह्म-प्राप्ति का यही सुगम और सच्चा रास्ता है।

आदर्श ब्रह्मचारी को कामेच्छा या सन्तान की इच्छा से कभी जूझना नहीं पड़ता; यह कभी उसे होती ही नहीं। उसके लिये समस्त संसार विशाल परिवार होगा, मनुष्य जाति के कष्ट दूर करने में ही वह अपने को कृतार्थ मानेगा, और सन्तानोत्पत्ति की इच्छा उसके लिये अत्यन्त साधारण बात मालूम होगी। जो मनुष्य-जाति के दुःख से पूरा-पूरा परिचित है, उसे कभी कामेच्छा होगी ही नहीं। उसे अपने भीतर के शक्ति-कोष का पता अपने आप ही लग जायगा और वह उसे शुद्ध रखने की बराबर चेष्टा करता रहेगा। उसकी नम्र शक्ति पर संसार श्रद्धा रखेगा, और पद-प्राप्त राजाओं से भी उसका प्रभाव बढ़ा-चढ़ा होगा।

परन्तु लोग मुझसे कहते हैं कि 'यह असम्भव आदर्श है, आप तो नर और नारी के बीच के स्वाभाविक आकर्षण का

नहीं। ब्रह्मचारी नित्य ही एकाम्र चिन्त से 'राम' नाम का जप किया करे और ईश्वर की सहायता माँगे। साधारण पुरुष या स्त्री के लिये इनमें कोई बात कठिन नहीं है। किन्तु इनकी सादगी से ही लोग घबड़ाते हैं। जहाँ चाह है, वहाँ राह भी सरलता से मिल जायगी। लोगों को इसकी चाह नहीं होती और इसलिये वे व्यर्थ ठोकरें खाते हैं। इस बात से कि संसार का आधार कुछ-न-कुछ इसीपर है कि लोग ब्रह्मचर्य या संयम का पालन करते हैं, यहाँ सिद्ध होता है कि यह आवश्यक और सम्भव है।

चारहवाँ अध्याय

सत्य धनाम ब्रह्मचर्य

एक मित्र ने महादेव देसाई को लिखा है:—

“आपको याद होगा कि “नवजीवन” में गान्धीजी ने ब्रह्मचर्य पर एक लेख में, जिसका कि आपने ‘यंग इंडिया’ के लिये अनुवाद किया था, स्वीकार किया था कि उन्हें अब भी कभी-कभी स्वप्नदोष हो जाया करते हैं। उसे पढ़ने के साथ ही मुझे ऐसा प्रतीत हुआ कि ऐसे लेखों से कोई लाभ नहीं हो सकता। पीछे से मुझे मालूम हुआ कि मेरा यह भय निमूल नहीं था।

“विलायत के प्रवास में प्रलोभनों के रहते हुए भी मैंने और मेरे मित्रों ने अपना चरित्र निष्कलंक रक्खा। स्त्री, मदिरा और मांस से हम बिलकुल बचे रहे। किन्तु गान्धीजी का लेख पढ़कर एक मित्र ने कहा—“गान्धीजी के भीष्म प्रयत्नों के बाद भी यदि उनकी यह दशा है तो हम किस खेत की मूली हैं? ब्रह्मचर्य-पालन का प्रयत्न व्यर्थ है। गान्धीजी की स्वीकारोक्ति

ने मेरी दृष्टि एकदम बदल दी है। आज से तुम मुझे गया बीता समझ लो।” कुछ हिचकिचाहट के साथ मैंने उससे विवाद करने की चेष्टा की। जो युक्तियाँ आप या गान्धीजी उपस्थित करते, वैसी ही मैंने कहीं, यदि यह मार्ग गान्धीजी जैसों के लिये भी इतना कठिन है, तो हमारे तुम्हारे लिये अवश्य ही और भी अधिक कठिन होना चाहिए। इसलिए हमें दुगुनी चेष्टा करनी चाहिए। किन्तु व्यर्थ ही। आजतक जिस भाई का चरित्र निष्कलङ्क रहा था, उसमें यों धब्बे लग गये। यदि इस पतन के लिये कोई गान्धीजी को उत्तरदायी कहे, तो वे या आप क्या कहेंगे ?

“जब तक मेरे पास केवल एक ही उदाहरण था, मैंने आपको नहीं लिखा। शायद आप मुझे यह कहकर टाल देते कि यह अपवाद है! किन्तु इसके और कई उदाहरण मिले और मेरी आशंका और भी सच साबित हुई।

“मैं जानता हूँ कि कुछ ऐसी वस्तुएँ हैं, जो गान्धीजी के लिये करनी बहुत ही सरल हों, किन्तु मेरे लिये असम्भव हों। परन्तु ईश्वर की कृपा से मैं यह भी कह सकता हूँ कि कुछ वस्तुएँ जो मेरे लिये सम्भव हों, उनके लिये असम्भव भी हो सकती हैं। इसी ज्ञान या अहंभाव ने मुझे अब तक गिरने से बचाया है, यद्यपि ऊपर लिखी गान्धीजी की स्वीकारोक्ति ने मेरे मन से निर्भयता का भाव विलकुल ढिगा दिया है।

“क्या आप गान्धीजी का ध्यान इस ओर दिलावेंगे और मुख्यकर तब जब कि वे अपनी आत्मकथा लिख रहे हैं। सत्य और नंगे सत्य को कह देना निःसन्देह वीरता का काम है,

किन्तु इससे 'नवजीवन' और 'यंगइण्डिया' के पाठकों में भ्रम-फता फैलने का भय है। मुझे भय है कि एक के लिये जो अमृत हो, वही दूसरे के लिये कहीं विष न हो जाय।"

इस कथन से मुझे कुछ आश्चर्य नहीं हुआ। जब कि असहयोग अपने उन्नति पर था, उस समय मैंने अपनी एक भूल स्वीकार की थी। इसपर एक मित्र ने निर्दोष-भाव से लिखा था:-"यदि यह भूल भी थी, तो आपको उसे न मान लेना था। लोगों में यह विश्वास बढ़ाना चाहिए कि कम-से-कम एक आदमी तो ऐसा है, जो चूकता नहीं आपको लोग ऐसा ही, समझते थे। आपकी स्वीकारोक्ति से उनका दिल बैठ जायगा।" इसपर मुझे हँसी आई और मैं उदास भी हो गया। पत्र-लेखक की सादगी पर मुझे हँसी आई। किन्तु यह विचार ही मेरे लिये असह था कि लोगों को विश्वास दिलाया जाय कि एक पतनशील, चूकने-वाला मनुष्य, अपतनशील या अचूक है।

किसी भी आदमी के सच्चे स्वरूप के ज्ञान से लोगों को लाभ सदैव हो सकता है, हानि कभी नहीं। मैं दृढ़ता-पूर्वक विश्वास करता हूँ कि मेरे तुरन्त ही अपनी भूलें स्वीकार कर लेने से उनका लाभ ही हुआ है। अस्तु, किसी दशा में मेरे लिये, तो सर्वोत्तम ही सिद्ध हुआ है।

जुरे स्वप्न होना स्वीकार करना भी मैं वैसी ही बात मानता हूँ। यदि सम्पूर्ण ब्रह्मचारी हुए बिना मैं इसका दावा करूँ, तो इससे संसार की मैं बहुत बड़ी हानि करूँगा। क्योंकि ब्रह्मचर्य में दाग लगेगा और सत्य का प्रकाश धुँधला पड़ेगा। मूठे बहानों के द्वारा ब्रह्मचर्य का मूल्य कम करने का साहस मैं क्योंकर कर

सकता हूँ ? आज मैं देखता हूँ कि ब्रह्मचर्य-पालन के जो उपाय मैं बतलाता हूँ वे पूरे नहीं पड़ते, सभी जगह उनका एक-सा प्रभाव नहीं होता, क्योंकि मैं पूर्ण ब्रह्मचारी नहीं हूँ । जब कि ब्रह्मचर्य का सच्चा मार्ग मैं दिखा न सकूँ, संसार के लिये यह विश्वास करना कि मैं पूर्ण ब्रह्मचारी हूँ, बड़ी भयंकर बात होगी ।

केवल इतना ही जानना संसार के लिये यथेष्ट क्यों न हो कि मैं सच्चा खोजी हूँ, पूरा जाग्रत हूँ, सतत प्रयत्नशील हूँ और विघ्न-बाधाओं से डरता नहीं ? औरों को उत्साहित करने के लिये इतना ही ज्ञान पर्याप्त क्यों न होवे ? मूठे प्रमाणों द्वारा परिणाम निकालना भूल है । जो बातें प्राप्त की जा चुकी हैं, उन्हीं पर से परिणाम निकालना सबसे अधिक ठीक है । ऐसी युक्ति ही क्यों की जाय कि मेरे समान आदमी जय दुरे विचारों से न घब सका तो दूसरों के लिये कोई आशा ही नहीं है ? क्यों न सोचा जाय कि वह गांधी, जो किसी समय में काम के अभिभूत था, आज यदि अपनी पत्नी के साथ भाई या मित्र के समान रह सकता है, और संसार की सर्वश्रेष्ठ सुन्दरियों को भी वहन या बेटी के रूप में देख सकता है तो नीच-से-नीच और पतित मनुष्य के लिये भी आशा है ! यदि ईश्वर ने इतने विकारों से भरे हुए मनुष्य पर अपनी दया दिखलाई, तो निश्चय ही वह दूसरों पर भी दया दिखावेगा ही ।

पत्र-लेखक के जो मित्र मेरी न्यूनताओं को जान करके पीछे हट पड़े, वे कभी आगे बढ़े ही नहीं थे । यह तो मूढ़ी साधुता कही जायगी, जो पहले ही धक्के में चूर हो गई । सत्य, ब्रह्मचर्य और दूसरे ऐसे सनातन सत्य मेरे समान अपूर्ण मनुष्यों

पर निर्भर नहीं रहते। उनका आधार अविचल रहता है, उन बहुतों की तपश्चर्या पर, जिन्होंने उनके लिये प्रयत्न किया और उनका संपूर्ण पालन किया। उन संपूर्ण जीवों के साथ बराबरी में खड़े होने की योग्यता जिस घड़ी मुझमें आ जायगी, तब आज की अपेक्षा, मेरी भाषा में कहीं अधिक निश्चय और शक्ति होगी। वास्तव में स्वस्थ पुरुष उसीको कहेंगे जिसके विचार इधर-उधर दौड़े नहीं फिरते, जिसके मन में बुरे विचार नहीं उठते, जिसकी नींद में स्वप्नों से व्याघात न पड़ता हो और जो सोते हुए भी सम्पूर्ण जाग्रत हों। उसे कुनैन लेने की आवश्यकता नहीं। उसके न बिगड़नेवाले रुधिर में ही सभी विकारों को दबा लेने की आन्तरिक शक्ति होगी। शरीर, मन और आत्मा की उसी स्वस्थ अवस्था को मैं पाने की चेष्टा कर रहा हूँ। इसमें हार या असफलता नहीं हो सकती। पत्र-लेखक, उनके संशयालु मित्रों और दूसरों को मैं अपने साथ चलने को निमन्त्रण देता हूँ और चाहता हूँ कि पत्र-लेखक के ही समान वे मुझसे अधिक वेग से आगे बढ़ चले। जो मेरे पीछे पड़े हैं, मेरे उदाहरण से उन्हें भरोसा पैदा हो। जो कुछ मैंने पाया है, वह सब मुझमें लाख निर्वलता के होते हुए भी कामुकता के होते हुए भी, मैंने पाया है—और उसका कारण है मेरा सतत प्रयत्न और ईश्वर-रूपा में अनन्त विश्वास।

इसलिये किसी को निराश होने की आवश्यकता नहीं। मेरा महात्मापन कौड़ी काम का नहीं है। यह तो मेरे बाहरी कामों, मेरे राजनीतिक कामों के कारण है, और ये काम मेरे सबसे छोटे काम हैं, और इसलिये यह दो दिनों में उड़ जायगा। वास्तव में मूल्यवान् वस्तु तो मेरा सत्य, अहिंसा, और ब्रह्मचर्य-पालन का

ही है यही मेरा सचा अंग है। मेरा यह स्थायी अंश चाहे कितना ही छोटा क्यों न हो, किन्तु घृणा की दृष्टि से देखने योग्य नहीं है। यही मेरा सर्वस्व है। मैं तो असफलताओं और भूलों के ज्ञान को भी प्यार करता हूँ, जो उन्नति-पथ की ही सीढ़ियाँ हैं।

तेरहवाँ अध्याय

वीर्य-रक्षा

कितनी ही नाजुक समस्याओं पर केवल खानगी में ही यात-चीत करने की इच्छा रहते हुए भी, उन पर प्रकट-रूप में विचार करने के लिये, पाठकगण मुझे क्षमा करें। जिस साहित्य का मुझे विवश होकर अध्ययन करना पड़ा है, तथा महाशय 'व्यूरो' की पुस्तक की आलोचना पर मेरे पास जो अनेक पत्र आये हैं, उनके कारण समाज के लिये इस परम महत्वपूर्ण प्रश्न पर प्रकट चर्चा करनी आवश्यक हो गई। एक मलावारी भाई लिखते हैं—

“आप महाशय 'व्यूरो' की पुस्तक की अपनी समालोचना में लिखते हैं कि ऐसा एक भी उदाहरण नहीं मिलता कि ब्रह्मचर्य-पालन वा दीर्घकाल के संयम से किसी को कुछ हानि पहुँची हो। अस्तु, अपने लिये तो तीन सप्ताह से अधिक दिनों तक संयम रखना हानिकारक ही मालूम होता है। इतने समय के पश्चात् प्रायः मेरे शरीर में भारीपन का तथा चित्त और अंग में बेचैनी का अनुभव होने लगता है, जिससे मन भी चिड़चिड़ा-सा हो जाता है। विश्राम तभी मिलता है जब संभोगद्वारा या प्रकृति की कृपा होने से, यों ही, कुछ वीर्यपात हो लेता है। दूसरे दिन प्रातःकाल शरीर वा मन की निर्बलता का अनुभव

करने के बदले मैं शान्त और हलका हो जाता हूँ और अपने काम में अधिक उत्साह से लगता हूँ।

“मेरे एक मित्र को तो संयम हानिकारक ही सिद्ध हुआ है। उनकी आयु कोई ३२ साल की होगी। वह बड़े ही कट्टर शाकाहारी और धर्मिष्ठ पुरुष हैं। उनके शरीर या मन का एक भी दुर्व्यसन नहीं है। किन्तु तो भी, दो साल पहले तक उन्हें स्वप्न-दोष में बहुत वीर्यपात हो जाया करता था, जिसके बाद वह बहुत निर्बल और निरुत्साह हो जाते थे। उसी समय उन्होंने विवाह किया। पेट की पीड़ा की भी कोई बीमारी उन्हें उसी समय हो गई। किसी आयुर्वेदिक वैद्यराज की सलाह से उन्होंने विवाह कर लिया, और अब वह बिलकुल अच्छे हैं।

“ब्रह्मचर्य की श्रेष्ठता को, जिसपर हमारे सभी शास्त्र एकमत हैं, मैं बुद्धि से तो मानता हूँ, पर जिन अनुभवों का वर्णन मैंने ऊपर किया है, उनसे तो स्पष्ट है कि शुक्रप्रस्थियों से जो बीज निकलता है, उसे शरीर में ही पचा लेने की शक्ति हममें नहीं है। इसलिये वह विष बन जाता है। अतएव, मैं आपसे सविनय अनुरोध करता हूँ कि मेरे समान लोगों के लाभ के लिये, जितने ब्रह्मचर्य एवं आत्म-संयम के महत्त्व के विषय में कुछ संदेह नहीं है, ‘यं. इ.’ में हठयोग वा प्राणायाम के कुछ साधन बताइए, जिनके सहारे हम अपने शरीर में इस प्राणशक्ति को पचा सकें।”

इन भाइयों के अनुभव असाधारण नहीं हैं, वरन् बहुतों के ऐसे ही अनुभवों के नमूने-मात्र हैं। ऐसे उदाहरण मैं जानता हूँ; जब कि अपूर्ण प्रमाणों को ही लेकर साधारण नियम निकालने में उतावली की गई है। उस प्राणशक्ति को शरीर में ही पचा

रखने और फिर पचा लेने की योग्यता बहुत अभ्यास से आती है। ऐसा तो होना भी चाहिए, क्योंकि किसी दूसरी साधना से शरीर और मन को इतनी शक्ति नहीं प्राप्त होती। यह माना जा सकता है कि दवाएँ और यंत्र, शरीर को अच्छी और कामचलाऊ दशा में रख सकते हैं, किन्तु उनसे चित्त इतना निर्वल हो जाता है कि वह मनोविकारों का दमन नहीं कर सकता और ये मनो-विकार प्राणघातक शत्रु के समान हर किसी को घेरे रहते हैं।

हम काम तो वैसे करते हैं जिनसे लाभ तो दूर, उलटे हानि ही होनी चाहिए, परन्तु साधारण संयम से ही बहुत लाभ की आशा बार-बार किया करते हैं। हमारा साधारण जीवन-क्रम विकारों को उत्पन्न करने के लिये ही बनाया जाता है; हमारा भोजन साहित्य, मनोरंजन, काम का समय, ये सभी कुछ हमारे पाश-विक विकारों को ही उत्तेजित और सन्तुष्ट करने के लिये निश्चित किये जाते हैं। हममें से अधिकांश की इच्छा विवाह करने, लड़के पैदा करने की भले ही थोड़े संयत रूप में हो; किन्तु साधारणतः सुख भोगने की ही होती है। अन्त तक कुछ न कुछ ऐसा होता ही रहेगा।

किन्तु साधारण नियम के अपवाद जैसे सदैव से होते आये हैं, वैसे अब भी होते हैं। ऐसे भी मनुष्य हुए हैं, जिन्होंने मानव-जाति की सेवा में, या यों कहिये कि भगवान् की ही सेवा में, जीवन लगा देना चाहा है। वे विश्व-कुटुम्ब की और अपने कुटुम्ब की सेवा में अपना समय अलग-अलग बाँटना नहीं चाहते। अवश्य ही ऐसे मनुष्यों के लिये उस प्रकार रहना संभव नहीं है जिस जीवन से मुख्यकर किसी व्यक्ति विशेष की ही उन्नति

संभव हो । जो भगवान् की सेवा के लिये ब्रह्मचर्य-व्रत लेंगे, उन पुरुषों को जीवन की ढिलाइयों को छोड़ देना पड़ेगा और इस कठोर संयम में ही सुख का अनुभव करना होगा । 'संसार में' भले ही रहें, किन्तु वे 'संसारी' नहीं हो सकते । उनका भोजन, धंधा, काम करने का समय, मनोरंजन, साहित्य, जीवन का उद्देश्य आदि सर्व साधारण से अवश्य ही भिन्न होंगे ।

अब इसपर विचार करना चाहिए कि क्यों पत्र-लेखक और उनके मित्र ने सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य-पालन को अपना ध्येय बनाया था और क्या अपने जीवन को उसी ढाँचे में ढाला भी था ? यदि उन्होंने ऐसा नहीं किया था, तो फिर यह समझने में कुछ कठिनाई नहीं होगी कि वीर्यपात से एक आदमी को विश्राम मिलता था और दूसरे को निर्वलता क्यों होती थी ? उस दूसरे आदमी के लिये तो विवाह ही दवा थी । अधिकांश मनुष्यों के अपनी इच्छा के विरुद्ध भी जब मन में विवाह का ही विचार भरा हो, तो उस स्थिति में उन मनुष्यों के लिये विवाह ही प्रकृत और इष्ट है । जो विचार दवाया न जाकर अमूर्त ही छोड़ दिया जाता है, उसकी शक्ति, वैसे ही विचारों की अपेक्षा जिसको हम मूर्त कर लेते हैं, अर्थात् जिसका व्यवहार कर लेते हैं, कहीं अधिक होती है । जब

जो नियमित संयत जीवन विताना चाहते हैं, व्योरेवार सम्मति देनी ठीक न होगी। उन्हें तो मैं, कई वर्ष पहले इसी विषय पर लिखे हुए अपने ग्रन्थ “आरोग्य-विषयक सामान्य ज्ञान” को पढ़ने की सम्मति दूँगा। नये अनुभवों के अनुसार, उसे कहीं-कहीं दुहराने की आवश्यकता अवश्य है, किन्तु उसमें एक भी ऐसी बात नहीं है, जिसे मैं लौटाना चाहूँ। हाँ, साधारण नियम यहाँ भले ही दिये जा सकते हैं—

(१) भोजन करने में सदैव संयम से काम लेना। थोड़ी मीठी भूख रहते ही चौंके से सदैव उठ जाना।

(२) बहुत गर्म मसालों और घी-तेल से बने हुए शाकाहार से अवश्य बचना चाहिये। जब दूध पूरा मिलता हो, तो क्षिग्ध (घी, तेल आदि चिकने) पदार्थ अलग से खाना एकदम अनावश्यक है ! जब प्राणशक्ति का थोड़ा ही नाश हो, तो अल्प भोजन भी पर्याप्त होता है।

(३) मन और शरीर को सदैव ही शुद्ध काम में लगाये रखना।

(४) जल्दी सो जाना और सवेरे उठ बैठना परमावश्यक है।

(५) सबसे बड़ी बात तो यह है कि संयत जीवन व्यतीत करने में ही ईश्वर-प्राप्ति की उत्कट जीवन्त अभिलाषा मिली रहती है। जब इस परमतत्त्व का अनुभव प्रत्यक्ष हो जाता है, उस समय ईश्वर के ऊपर यह विश्वास बराबर बढ़ता ही जाता है, कि वह स्वयं ही अपने इस यंत्र को (मनुष्य के शरीर को) विशुद्ध और चालू रखेगा। गीता में कहा है—

“विषया विनिवृत्तान्ते निराहारस्य वेदिनः।

रसवज्जं रसोप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्त्तते ॥”

यह अक्षरशः सत्य है।

पत्र-लेखक आसन और प्राणायाम की बात करते हैं मेरा विश्वास है कि आत्म-संयम में उनका महत्त्वपूर्ण स्थान है, किन्तु मुझे खेद है कि इस विषय में मेरे अपने किये हुए अनुभव कुछ ऐसे नहीं, जो लिखने योग्य हों। जहाँ तक मुझे विदित है, इस विषय पर इस समय के अनुभव के आधार पर लिखा हुआ साहित्य है ही नहीं। परन्तु यह विषय अध्ययन करने योग्य है। लेकिन मैं अपने अनभिज्ञ पाठकों को इसके प्रयोग करने या जो कोई हठयोगी मिल जाय, उसीको गुरु बना लेने से सावधान कर देना चाहता हूँ। उन्हें निश्चय जान लेना चाहिए कि संयत और धार्मिक जीवन में ही अभीष्ट संयम के पालन की पर्याप्त शक्ति है।

चौदहवाँ अध्याय

एकान्त घाता

ब्रह्मचर्य के सम्वन्ध में प्रश्न-कर्त्ताओं के इतने पत्र-मेरे पास आते हैं, और इस विषय में मेरे विचार इतने दृढ़ हैं कि मैं, मुख्यतया राष्ट्र की इस सबसे नाजुक घड़ी में अपने विचारों और अनुभवों के परिणामों को पाठकों से छिपा नहीं सकता।

अंग्रेजी शब्द Celibacy का संस्कृत पर्याय ब्रह्मचर्य है, किन्तु ब्रह्मचर्य का अर्थ उससे कहीं अधिक व्यापक है। ब्रह्मचर्य का अर्थ है, सभी इन्द्रियों और विकारों पर संपूर्ण अधिकार। ब्रह्मचारी के लिये कुछ भी असंभव नहीं। किन्तु यह एक आदर्श स्थिति है, जिसे विरले ही पा सकते हैं; जो केवल कल्पना में ही रहती है,

प्रत्यक्ष खींची नहीं जा सकती। किन्तु तो भी ज्यामिति में यह परिभाषा महत्त्वपूर्ण है और इससे बड़े-बड़े परिणाम निकलते हैं। वैसे ही सम्पूर्ण ब्रह्मचारी भी केवल कल्पना में ही रह सकता है। परन्तु यदि हम उसे मानसिक आँखों के आगे दिन-रात रखे न रहें, तो हम बेपैदी के लोटे बने रहेंगे। काल्पनिक रेखा के जितने ही पास हम पहुँच सकेंगे; उतनी ही सम्पूर्णता भी प्राप्त होगी।

परन्तु, अभी के लिये तो मैं स्त्री-संभोग न करने के संकुचित अर्थ में ही ब्रह्मचर्य को लूँगा। मैं मानता हूँ कि आत्मिक पूर्णता के लिये विचार, शब्द और कार्य सभी में सम्पूर्ण आत्म-संयम जरूरी है। जिस राष्ट्र में ऐसे मनुष्य नहीं हैं, वह इस कमी के कारण गरीब गिना जायगा। किन्तु मेरा तात्पर्य राष्ट्र की वर्तमान दशा में अस्थायी ब्रह्मचर्य की आवश्यकता सिद्ध करने का है।

रोग, अकाल दरिद्रता और यहाँ तक भूखमरी भी हमारे भाग में कुछ अधिक पड़ी है। दासता की चक्की में हम इस सूक्ष्म रीति से पिसे चले जाते हैं कि यद्यपि हमारी इतनी आर्थिक, मानसिक और नैतिक हानि हो रही है, किन्तु हममें से कितने ही उसे दासता मानने को ही तैयार नहीं; और भूल से मानते हैं कि हम स्वाधीनता-पथ पर आगे बढ़े जा रहे हैं। दिन दूना रात चौगुना बढ़नेवाला सेना पर व्यय, लंकाशायर और दूसरे ब्रिटिश हितों के लिये ही जानबूझकर लाभदायक बनाई गई हमारी अर्थ-नीति और सरकार के भिन्न-भिन्न विभागों को चलाने की राजकीय अमित-व्ययता ने देश के ऊपर वह भार लादा है, जिससे उसकी गरीबी बढ़ी है और रोगों का आक्रमण रोकने की शक्ति घटी है। गोखले के शब्दों में, इस शासन-नीति ने हमारी याद

इतनी मार दी है कि हमारे बड़ों को भी झुकना पड़ता है। अफसर में भारतीयों को पेट के बल भी रेंगाया गया। पंजाब का जान बूझकर किया गया अपमान और हिन्दुस्तान के मुसलमानों को दिये गये वचन को तोड़ने के लिये चूमा माँगने को गर्वपूर्वक अस्वीकार करना—नैतिक दासता के सबसे नये उदाहरण हैं। उनसे सीधे हमारे आत्मा को ही धक्का पहुँचता है। यदि हम इन दो अपराधों को सह लेवें, तो फिर यह हमारी नपुंसकता की पूर्ति ही कहीं जायगी।

हम लोगों के लिये जो स्थिति को जानते हैं, ऐसे बुरे वातावरण में सन्तान उत्पन्न करना क्या उचित है ? जब तक हम ऐसा मालूम होता है, हम धेवस, रोगी और अकाल-पीड़ित हैं तब तक सन्तानोत्पत्ति कर हम निर्बलों और दासों की ही संख्या बढ़ाते हैं। जब तक भारत स्वतंत्र देश नहीं हो जाय, जो अनिवार्य अकाल के समय अपने आहार का प्रबन्ध कर सके हैजा, इन्फ्लुएन्जा और दूसरी बीमारियों का इलाज करना जान जाय, हमें सन्तानोत्पत्ति करने का अधिकार ही नहीं है। पाठकों से मैं वह दुःख क्षिपा नहीं सकता, जो इस देश में बच्चों का जन्म सुनकर मुझे होता है। मुझे यह मानना ही पड़ेगा कि मैं वर्षों तक धैर्य के साथ इसपर विचार किया है कि स्वेच्छा-संयम के द्वारा हम सन्तानोत्पत्ति रोक लेवें। भारतवर्ष को आप अपनी वर्तमान जन-संख्या की भी खोज-खबर लेने की शक्ति नहीं है किन्तु इसलिये नहीं कि उसे अतिशय का रोग है, वरन् इसलिये कि उसके ऊपर वैदेशिक आधिपत्य है, जिसका मूल-मंत्र उसे अधिकाधिक लूटते जाना है।

सन्तानोत्पत्ति किस प्रकार रोकी जा सकेगी ? यूरोप में जो

नैतिक और अप्राकृतिक या कृत्रिम साधन काम में लाये जाते हैं, उनसे नहीं बरन् आत्म-संयम और नियमित जीवन से। माता-पिता को अपने बालकों को ब्रह्मचर्य का अभ्यास कराना ही होगा। हिन्दू-शास्त्रों के अनुसार बालकों के लिये विवाह करने की आयु कम-से-कम २५ वर्ष की होनी चाहिए। यदि भारतवर्ष की माताएँ यह विश्वास कर सकें कि लड़के-लड़कियों को विवाहित जीवन की शिक्षा देना पाप है, तो आधे विवाह तो आप ही कर जायेंगे। फिर, हमें अपनी गर्म जल-वायु के कारण लड़कियों के शीघ्र रजस्वला हो जाने के मूठे सिद्धान्त में भी विश्वास करने की आवश्यकता नहीं है। इस शीघ्र सयानेपन के समान दूसरा महा अन्धविश्वास मैंने नहीं देखा है। मैं यह कहने का साहस करता हूँ कि यौवन से जलवायु का कोई सम्बन्ध ही नहीं है। असमय के यौवन का कारण हमारे पारिवारिक जीवन का नैतिक और मानसिक वायुमण्डल है। माताएँ और दूसरे सम्बन्धी अवोध बच्चों को यह सिखलाना धार्मिक कर्त्तव्य-सा मान बैठते हैं कि “इतनी” बड़ी आयु होने पर तुम्हारा विवाह होगा! बालकपन में ही, बरन् माता की गोद में ही उनकी सगाई कर दी जाती है! बच्चों के भोजन और कपड़े भी उन्हें उत्तेजित करते हैं। हम अपने बालकों को गुड़ियों की तरह सजाते हैं—उनके नहीं, बरन् अपने सुख और अभिमान के लिए! मैंने बीसों लड़कों को पाला है। उन्होंने बिना किसी फठिनार्ई के जो कपड़ा उन्हें दिया गया, उसे आनन्दपूर्वक पहन लिया है। उन्हें हम सैकड़ों प्रकार की गर्म और उत्तेजक वस्तुएँ खाने को देते हैं। अपने अन्य प्रेम में उनकी शक्ति की कोई चिंता नहीं करते। निःसंदेह, फल मिलता है, शीघ्र यौवन,

असमय सन्तानोत्पत्ति और अकाल मृत्यु! माता-पिता पदार्थ-पाठ देते हैं, जिसे बच्चे सहज ही सीख लेते हैं! विकारों के सागर में वे स्वयं डूबकर अपने लड़कों के लिए बन्धन-सहित स्वच्छन्दता के आदर्श बन जाते हैं। घर में किसी लड़के के भी वध्वा पैदा होने पर खुशियाँ मनाई जातीं, बाजे बजते और दावतें उड़ती हैं। आश्चर्य तो यह है कि ऐसे वातावरण में रहने पर भी हम और अधिक स्वच्छन्द क्यों न हुए? मुझे इसमें कुछ भी सन्देह नहीं है कि यदि उन्हें देश का भला स्वीकार है और वे भारतवर्ष को सबल, सुन्दर, और सुगठित स्त्री-पुरुषों का राष्ट्र देखना चाहते हैं, तो विवाहित स्त्री-पुरुष पूर्ण संयम से काम लेंगे और इस समय में सन्तानोत्पत्ति करना बन्द कर देंगे। नव-विवाहितों को भी मैं यही सन्मति देता हूँ। कोई काम करते हुए छोड़ने से कहीं सरल है, उसे आरंभ ही न करना; जैसे की जिसने कभी शराब न पी हो, उसके लिये जन्म भर शराब न पीना, शराबी या अल्पसंयमी के शराब छोड़ने से कहीं अधिक सहज है। गिरकर उठने से लाख दर्जे सहज सीधे खड़े रहना है। यह कहना विलकुल गलत है कि ब्रह्मचर्य की शिक्षा केवल उन्हीं को दी जा सकती है जो भोग भोगते-भोगते थक गये हों। निर्वल को ब्रह्मचर्य की शिक्षा देने में कोई अर्थ ही नहीं है। और, मेरा तात्पर्य यह है कि हम युद्ध हों या युवा, भोगों से ऊबे हुए हों या नहीं, हमारा इस समय धर्म है कि हम अपनी दासता की बढ़ती करने को बच्चे पैदा न करें।

माता-पिताओं को क्या मैं यह भी ध्यान दिला दूँ कि वे अपने पति या पत्नी के अधिकारों के तर्क के जाल में न पड़ें? भोग के लिये परस्पर स्वीकृति की आवश्यकता पड़ती है, संयम

के लिये नहीं । यह तो स्पष्ट सत्य है ।

जिस समय हमलोग एक शक्तिशाली सरकार के साथ जीवन-मरण की लड़ाई में लगे होंगे, हमें अपनी सारी शारीरिक, भौतिक, नैतिक और आत्मिक शक्ति की आवश्यकता पड़ेगी । जबतक हम प्राणों से भी प्रिय इस एक वस्तु की रक्षा नहीं करते, वह मिल नहीं सकती । इस व्यक्तिगत पवित्रता के बिना हम सदैव ही दास बने रहेंगे । हम अपने को यह सोचकर भुलावा न दें कि चूँकि हमारी समझ में यह सरकार बुरी है, इसलिये व्यक्तिगत पवित्रता में अंग्रेजों से घृणा करनी चाहिए । मूल नीतियों को आत्मिक उन्नति का साधन न मानते हुए भी उनका पालन शरीर से तो वे भली-भाँति करते ही हैं । देश के राजनैतिक जीवन में जितने अंग्रेज लगे हुए हैं, उनमें हमसे कहीं अधिक ब्रह्मचारी और कुमारियाँ हैं । हमारे यहाँ कुमारियाँ तो प्रायः होती ही नहीं ! जो थोड़ी साधुना कुमारियाँ होती हैं, उनका कोई असर राजनैतिक जीवन पर नहीं रह जाता, किन्तु यूरोप में हजारों ही ब्रह्मचर्य को साधारण बात समझते हैं । अब मैं पाठकों के सामने थोड़े सीधे-सादे नियम रखता हूँ, जिनका आधार केवल मेरे ही नहीं, बरन् मेरे बहुत-से साधियों के अनुभव हैं—

१. लड़के-लड़कियों को सीधे-सादे और प्राकृतिक रूप से यह पूरा विश्वास रखकर पालना चाहिए कि वे पवित्र हैं और पवित्र रह सकते हैं ।

२. गर्म और उत्तेजक आहारों से, जैसे, अचार, चटनी या मिर्चों इत्यादि से, चिकने और भारी पदार्थों से, जैसे, मिठाइयों या

तले हुए पदार्थों आदि से सब किसी को बचाए रहना चाहिए ।

३. पति-पत्नी को अलग कमरों में रहना और एकान्त से बचना चाहिए ।

४. शरीर और मन दोनों को बराबर अच्छे काम में लगाये रहना चाहिए ।

५. सवेरे सोने और सवेरे उठने के नियम का कठोरता से पालन होना चाहिए ।

६. सभी घुरे साहित्य से बचना चाहिए । घुरे विचारों की औपधि भले विचार हैं ।

७. विकारों को उत्तेजन देनेवाले थियेटर, वायस्कोप, नाच, समाशों से बचना चाहिए ।

८. स्वप्न-दोष से घबराने की कोई आवश्यकता नहीं है । साधारण हृष्ट-पुष्ट व्यक्ति के लिए हर बार ठण्डे जल से स्नान कर लेना ही इसकी सबसे अच्छी औपधि है । यह कहना ठीक नहीं कि स्वप्न-दोषों से बचने के लिये कभी-कभी सम्भोग कर लेना चाहिए ।

९. सबसे बड़ी बात तो यह है कि पति-पत्नी एक के बीच भी ब्रह्मचर्य को कोई असम्भव या कठिन न समझ लें । इसके उलटे ब्रह्मचर्य को जीवन का स्वाभाविक और साधारण अभ्यास समझना चाहिए ।

१०. प्रतिदिन पवित्रता के लिये सचे मन से की गई प्रार्थना से आदमी दिनों-दिन पवित्र होता जाता है !!

पन्द्रहवाँ अध्याय

गुह्य प्रकरण

जिन्होंने आरोग्य के प्रकरण ध्यान-पूर्वक पढ़े हैं, उनसे निवेदन है कि यह प्रकरण विशेष ध्यान से पढ़ें और इसपर अधिक विचार करें। दूसरे प्रकरण भी आवेंगे और वे अवश्य लाभदायक होंगे, किन्तु इस विषय पर इसके समान महत्त्व-पूर्ण कोई न होगा। मैंने पहले ही बतलाया है कि इन अध्यायों में एक भी बात ऐसी नहीं लिखी है, जिसका मैंने स्वयं अनुभव न किया हो, या जिसे मैं दृढ़ता-पूर्वक न मानता होऊँ।

आरोग्य की कई एक कुञ्जियाँ हैं, किन्तु उसकी मुख्य कुञ्जी तो ब्रह्मचर्य है। अच्छी हवा, अच्छा भोजन, अच्छा पानी इत्यादि से हम स्वास्थ्य पैदा कर सकते हैं सही, किन्तु हम जितना कमायें, उतना उड़ाते भी जायें, तो कुछ न बचेगा। उसी प्रकार जितना स्वास्थ्य प्राप्त करें, उतना उड़ावें भी तो पूँजी क्या बचेगी ? इसमें किसी के सन्देह करने का स्थान ही नहीं है कि आरोग्य-रूपी धन का संचय करने के लिये स्त्री और पुरुष दोनों को ही ब्रह्मचर्य की पूरी-पूरी आवश्यकता है। जिन्होंने अपने वीर्य का संचय किया है, वे ही वीर्यवान्—बलवान्—कहलाते हैं।

प्रश्न होगा कि ब्रह्मचर्य है क्या ? पुरुष को स्त्री का और स्त्री को पुरुष का भोग न करना ही ब्रह्मचर्य है। 'भोग न करने' का अर्थ एक-दूसरे को विषयेच्छा से स्पर्श न करना ही नहीं है, वरन् इस बात का विचार भी करना है। इसका स्वप्न भी न होना चाहिए। स्त्री को देखकर पुरुष विह्वल न हो जाय, पुरुष को देखकर स्त्री विह्वल न बने। प्रकृति ने जो गुह्य शक्ति हमें दी है,

उसे दबाकर अपने शरीर में ही संग्रह करना और उसका उपयोग केवल अपने शरीर के ही नहीं, वरन् मन, बुद्धि, और स्मरणशक्ति के स्वास्थ्य को बढ़ाने में करना चाहिए।

किन्तु हमारे आसपास क्या दृश्य दिखलाई पड़ते हैं ? छोटे-बड़े, स्त्री-पुरुष, सभी-के-सभी इस मोह में डूबे-पड़े हैं। ऐसे समय हम पागल बन जाते हैं, बुद्धि ठिकाने नहीं रहती, आँखें आवरण से ढँक जाती हैं; हम कामान्ध बन जाते हैं ! काम-मुग्ध स्त्री-पुरुषों को, और लड़के-लड़कियों को मैंने विलकुल पागल बन जाते हुए देखा है। मेरा अपना अनुभव भी इससे भिन्न नहीं है। मैं जब-जब इस दशा में आया हूँ, तब-तब अपना मान भूल गया हूँ ! यह वस्तु ही ऐसी है। इस प्रकार हम एक रत्ती-भर रति-सुख के लिये मन-भर शक्ति क्षणमात्र में खो बैठते हैं। जब मद उतरता है, हम रंक बन जाते हैं। दूसरे दिन सबरे हमारा शरीर भारी रहता है, हमें सच्ची शान्ति नहीं मिलती, हमारी काया शिथिल हो जाती है, हमारा मन वे ठिकाने रहता है।

यह सब ठिकाने लाने, रखने के लिये हम भर-भर कढ़ाई दूध पीते हैं, भस्म फाँकते हैं, याकूती लेते हैं और बैद्यों से 'पुष्टि' माँगा करते हैं ! क्या खाने से कामों में उत्तेजना बढ़ेगी—यस इसी की खोज करते हैं। यों दिन जाते हैं। और, ज्यों-ज्यों वर्ष बीतते हैं, त्यों-त्यों हम अङ्ग और बुद्धि से हीन होते जाते हैं। बुढ़ापे में हमारी भति मारी गई-सी दिखाई पड़ती है।

सच पूछो तो ऐसा होना ही न चाहिये। बुढ़ापे में बुद्धि मन्द होने की अपेक्षा तीव्र होनी चाहिए। हमारी दशा तो ऐसी होनी चाहिए कि इस देह के अनुभव हमें और दूसरों को भी

लाभदायक हो सकें। जो ब्रह्मचर्य का पालन करता है, उसकी वैसी ही स्थिति रहती है। उसे मृत्यु का भय नहीं रहता, और न वह मरते समय ईश्वर को भूलता ही है। वह झूठी हाय-हाय नहीं करता। उसको मरण-काल के उत्पात नहीं सताते। वह ईश्वर को अपना हिसाब हँसते-हँसते देने जाता है। वही तो मर्द है। उसी का आरोग्य सञ्चा कहा जायगा, जो इसके विपरीत मरे, वही स्त्री है।

साधारणतया हम विचार नहीं करते कि इस संसार में मौज-मजा, डाह, ईर्ष्या, वड़प्पन, आडम्बर, क्रोध, अधीरता, विप इत्यादि की जड़ हमारे ब्रह्मचर्य के भंग में ही है। यों हमारा मन अपने हाथों न रहे और प्रतिदिन हम एक बार या बार-बार छोटे बच्चे से भी अधिक मूर्ख बन जायें, तो फिर जान-बूझकर या अनजान में, हम कितने पाप न कर बैठते होंगे ! उस दशा में क्या हम घोर पाप करने से भी रुकेंगे !

पर ऐसे “ब्रह्मचारी” को देखा किसने है ? ऐसे प्रभ्र करने-वाले भी बहुत हैं कि यदि सभी कोई ऐसे ब्रह्मचारी बन जायें, तो संसार का सत्यानाश ही होगा। इसका विचार करने में धर्म-चर्चा का आ जाना संभव है, इसलिये उतना छोड़कर केवल सांसारिक दृष्टि से ही विचार करूँगा। मेरे मत में इन दोनों प्रभ्रों की जड़ में हमारी कायरता और डरपोकपन घुसा हुआ है। हम ब्रह्मचर्य का पालन करना नहीं चाहते और इसीलिए उसमें से भागने के मार्ग ढूँढ़ते हैं। इस संसार में ब्रह्मचर्य का पालन करनेवाले कितने ही भरे पड़े हैं, परन्तु यदि वे गली-गली मारे-मारे फिरें, तो फिर उनका मूल्य ही क्या रहे ! हीरा निकालने के लिये भी पृथ्वी के पेट में हजारों मजदूरों को घुसना पड़ता है, और तो भी जय

कंकर-पत्थर के पहाड़-से ढेर लग जाते हैं, तब कहीं मुट्ठी भर हीरा हाथ आता है। फिर ब्रह्मचर्य का पालन करनेवाले हीरे को ढूँढ़ने में कितना परिश्रम करना होगा ! इसका हिसाब सहज ही त्रैराशिक से सभी कोई जोड़ सकते हैं। ब्रह्मचर्य का पालन करने से सृष्टि बन्द हो जाय; तो इससे हमें क्या ? हम कुछ ईश्वर नहीं हैं। जिन्होंने सृष्टि बनाई है, वे स्वयं सँभाल लेंगे। दूसरे पालन करेंगे कि नहीं यह भी हमारे विचारने की बात नहीं है। हम व्यापार, बकालत इत्यादि धन्धे आरम्भ करते समय तो यह नहीं सोचते कि यदि सब कोई ये धन्धे आरम्भ कर दें तो ? ब्रह्मचर्य का पालन करनेवाले स्त्री-पुरुषों को इसका उत्तर सरलता से मिल जायगा। संसारी आदमी ये विचार व्यवहार में कैसे ला सकते हैं ? विवाहित लोग क्या करें ? लड़के-बालेवाले क्या करें ? जो काम को वश में न रख सकें वे बेचारे क्या करें ?

हमने यह देख लिया कि हम कहाँ तक ऊँचे जा सकते हैं। यदि हम अपने सामने यही आदर्श रखें, तो उसकी ज्यों की त्यों या उसी-जैसी कुछ नकल उतार सकेंगे। लड़के को जब अक्षर लिखना बताया जाता है, तब उसके सामने सुन्दर-से-सुन्दर अक्षर रक्खे जाते हैं, जिसमें वह अपनी शक्ति के अनुसार पूरी या अधूरी नकल करे। वैसे ही हम भी अखण्ड ब्रह्मचर्य का आदर्श सामने रखकर, उसकी नकल करने में लग सकते हैं। विवाह कर लिया है, तो उससे क्या हुआ ? प्राकृतिक नियम तो यह है कि जब सन्तति की इच्छा हो, तभी ब्रह्मचर्य तोड़ा जाय। यों विचार-पूर्वक जो दो-तीन, या चार-पाँच वर्षों पर ब्रह्मचर्य तोड़ेगा, वह बिलकुल पागल नहीं बनेगा और उसके पास

वीर्यरूपी शक्ति की पूँजी भी ठीक जमा रहेगी। ऐसे स्त्री-पुरुष कदाचित् ही दिखाई पड़ते हैं, जो केवल सन्तानोत्पत्ति के लिये ही काम-भोग करते हों। पर सहस्रों मनुष्य काम-भोग ढूँढ़ते हैं, चाहते हैं, और करते हैं। फल यह होता है कि उन्हें अनचाही सन्तान होती है। ऐसा विषय-भोग करते हुए हम इतने अन्धे बन जाते हैं कि सामने कुछ देखते ही नहीं। इसमें स्त्री से अधिक अपराधी पुरुष ही है। अपनी मूर्खता में उसे स्त्री की निर्बलता का, सन्तान के पालन-पोषण की उसकी शक्ति का ध्यान भी नहीं रहता। पश्चिम के लोगों ने तो इस विषय में मर्यादा का उल्लंघन ही कर दिया है। वे तो भोग भोगने, और सन्तानोत्पत्ति के बोझ को दूर रखने के अनेक उपचार करते हैं। इन उपचारों पर कितायें लिखी गई हैं और सन्तानोत्पत्ति रोकने के उपचारों का व्यापार ही चल निकला है। अभी तो हम इस पाप से मुक्त हैं। किन्तु हम अपनी स्त्रियों पर बोझ लादते समय, घड़ी-भर भी विचार नहीं करते, इसकी चिन्ता भी नहीं करते कि हमारी सन्तान निर्बल, वीर्यहीन, बावली व बुद्धिहीन बनेगी। उलटे, जय सन्तान होती है, तब ईश्वर का गुण गाते हैं। हमारी इस दीनदशा को छिपाने का यह एक ढंग है। हम इसे ईश्वरीय कोप क्यों न मानें जय हमें निर्बल, पंगु, विषयी और डरपोक सन्तान होती है ? चारह साल के लड़के के यहाँ भी लड़का हो, तो इसमें सुख की क्या बात है ? इसमें आनन्दोत्सव क्यों मनाना होगा ? चारह साल की लड़की माता बने, तो इसे हम महाकोप क्यों न मानें ? हम जानते हैं कि नई बेल में फल लगें, तो वह निर्बल होगी। हम इसका यत्न करते हैं कि जिसमें उसे फल न लगें। पर

बालिका-स्त्री को बालक वर से सन्तान हो, तो हम उत्सव मनाते हैं; मानों सामने खड़ी दीवाल को ही भूल जाते हैं। यदि भारत-वर्ष में या संसार में नपुंसक लड़के, चींटियों-जैसे पैदा होने लगें, तो इससे क्या संसार का उद्धार होगा? एक प्रकार से तो हमसे पशु ही अच्छे हैं। जब उनसे बच्चे पैदा कराने होते हैं, तभी नर-मादा का मिलाप कराते हैं। संयोग के बाद, गर्भ-काल में, और वैसे ही, जन्म के बाद, जब तक बच्चा दूध छोड़कर बड़ा नहीं होता, उस समय तक का समय विलकुल पवित्र गिनना चाहिए। इस काल में स्त्री और पुरुष दोनों को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। इसके बदले हम घड़ी भर भी विचार किये बिना, अपना काम करते ही चले जाते हैं! हमारा मन इतना रोगी है! इसीका नाम है—असाध्य रोग। यह रोग हमें मौत से मिलाप कराता है। और, जब तक मौत नहीं आती, हम बावले-जैसे मारे-मारे फिरते हैं। विवाहित स्त्री-पुरुषों का मुख्य कर्तव्य है कि वे अपने विवाह का मूठा अर्थ न करते हुए, उसका शुद्ध अर्थ लगावें और जब सचमुच सन्तान न हो, तो केवल उत्तराधिकारी के लिये ही ब्रह्मचर्य का भंग करें।

हमारी दयाजनक दशा में ऐसा करना बहुत कठिन है। हमारा भोजन, रहन-सहन, बातें, और आसपास के दृश्य, सभी हमारी विषय-वासना के जगानेवाले हैं। हमारे ऊपर अफीम के समान विषय की मादकता चढ़ी रहती है। ऐसी स्थिति में विचार करके पीछे हटते हमसे कैसे बने? किन्तु ऐसी रास्ता उठानेवालों के लिये यह लेख नहीं लिखा गया है। यह तो उन्हीं के लिये है, जो विचार करके काम करने को तैयार हों। जो

अपनी स्थिति पर सन्तोष करके बैठे हों, उन्हें तो इसे पढ़ना भी कठिन प्रतीत होगा पर जो अपनी कङ्गाल दशा कुछ देख सके हैं और उससे ऊँच उठे हैं, उन्हींकी सहायता करना; इस लेख का उद्देश्य है।

ऊपर के लेख द्वारा हम देख सके हैं कि ऐसे कठिन काल में अविवाहितों को विवाह करना ही नहीं चाहिए या करे बिना चले ही नहीं, तो जहाँ तक हो सके देर करके करना चाहिए। नवयुवकों को पच्चीस वर्ष की आयु से पहले विवाह न करने का व्रत लेना चाहिए। आरोग्य-प्राप्ति के लाभ को छोड़कर इस व्रत से होनेवाले और दूसरे लाभों को हम विचार नहीं करते, किन्तु उनके लाभ सभी कोई उठा सकते हैं।

जो माता-पिता इस लेख को पढ़ें, उनसे मुझे यह कहना है कि वे अपने बच्चों की बचपन में ही सगाई करके उन्हें बेंच डालने से घातक घनते हैं। अपने बच्चों का लाभ देखने के बदले वे अपना ही अन्ध-स्वार्थ देखते हैं। उन्हें तो स्वयं बड़ा बनना है, अपनी जाति-गिरादरी में नाम कमाना है, लड़के का व्याह करके तमाशा देखना है। लड़के का हित देखें, तो उसका पढ़ना-लिखना देखें, उसका यत्न करें, उसका शरीर बनावें। घर गृहस्थी की खटपट में डाल देने से बढ़कर उसका दूसरा कौन-सा बड़ा अहित हो सकता है ?

अन्त में विवाहित स्त्री और पुरुष में से एक की मृत्यु हो जाने पर दूसरे को वैधव्य पालने से स्वास्थ्य का लाभ ही है। कई एक डाक्टरों की सम्मति है कि युवा स्त्री या पुरुष को वीर्य-प्राप्त करने का अवसर मिलना ही चाहिए। दूसरे कितने ही

डाक्टर कहते हैं कि किसी भी दशा में वीर्यपात कराने की आवश्यकता नहीं है। जब डाक्टर यों लड़ रहे हों, तब अपने विचार को डाक्टरों मत का सहारा मिलने से ऐसा समझना ही नहीं चाहिए कि विषय में लीन रहना ही उचित है। मेरे अपने अनुभवों और दूसरों के जो अनुभव मैं जानता हूँ, उनपर से मैं बंधक कहता हूँ कि आरोग्य बचाये रखने के लिये विषय-भोग आवश्यक नहीं है; यही नहीं बरन् विषय-सेवन करने से—वीर्यपात होने से—आरोग्य को बहुत हानि पहुँचती है। बहुत वर्षों की प्राप्त दृढ़ता—तन और मन दोनों की—एक बार के वीर्यपात से इतनी अधिक जाती रहती है कि उसे लौटाने में बहुत समय चाहिए, और उतना समय लगाने पर भी पहले की स्थिति आ ही नहीं सकती। टूटे शीशे को जोड़कर उससे काम भले ही लें, किन्तु है तो वह टूटा हुआ ही। वीर्य का यत्न करने के लिये स्वच्छ हवा, स्वच्छ पानी, और पहले बतलाये अनुसार स्वच्छ विचार की पूरी आवश्यकता है। इस प्रकार नीति का आरोग्य के साथ बहुत निकट का सम्बन्ध है। सम्पूर्ण नीतिमान ही सम्पूर्ण आरोग्यता पा सकता है। जो सचेत होने के बाद से ही सवेरा समझकर ऊपर के लेखों पर भली-भाँति विचारकर व्यवहार में लायेंगे, वे प्रत्यक्ष अनुभव पा सकेंगे। जिन्होंने थोड़े दिनों भी ब्रह्मचर्य का पालन किया होगा, वे अपने शरीर और मन में बढ़ा हुआ बल देख सकेंगे। और एक बार जिसके हाथ पारस-मणि लग गया, उसको वह अपने जीवन के साथ यत्न करके घाँस रखेगा। थोड़ा भी चूका कि वह देख लेगा कि कितनी भारी भूल हुई है। मैंने तो ब्रह्मचर्य के अगणित लाभ विचारने के बाद,

जानने के बाद, भूलों की हैं और उनके कड़वे फल भी पाये हैं। भूल के पहले की मेरे मन की भव्य दशा और उसके बाद की दीन दशा की तस्वीरें आँख के सामने आया ही करती हैं। किन्तु अपनी भूलों से ही मैंने इस पारसमणि का मूल्य समझा है। अब अखण्ड पालन करूँगा या नहीं, नहीं जानता। ईश्वर की सहायता से पालन करने की आशा रखता हूँ। उससे मेरे मन और तन को जो लाभ हुए हैं, उन्हें मैं देख सकता हूँ। मैं स्वयं बालकपन में ही व्याधा गया, बचपन में ही अन्धा बना, बालपन में ही बाप बनकर बहुत वर्षों बाद जागा। जगकर देखता हूँ, तो अपने को महारात्रि में पड़ा हुआ पाता हूँ। मेरे अनुभवों से और मेरी भूल से भी यदि कोई चेत जायगा, बच जायगा, तो यह प्रकरण लिखकर मैं अपने को कृतार्थ समझूँगा। यह भी त्रैराशिक-जैसा ही है। बहुत-से व्यक्ति कहते हैं, और मैं भी मानता हूँ कि मुझमें उत्साह बहुत है। मेरा मन तो निर्बल गिना नहीं जाता। कितने तो मुझे हठी कहते हैं। मेरे मन और शरीर में रोग हैं, किन्तु मेरे संसर्ग में आये हुए लोगों में मैं अच्छा स्वस्थ गिना जाता हूँ। यदि लगभग बीस वर्ष तक विषय में रहने के पश्चात् मैं अपनी यह दशा बना सका हूँ, तो वे बीस वर्ष भी यदि बचा सका होता, तो आज मैं कहाँ होता? मैं स्वयं तो समझता हूँ कि मेरे उत्साह का पार ही न होता और जनता की सेवा में या अपने स्वार्थ में ही मैं इतना उत्साह दिखलाता कि मेरी बराबरी करने-वाले की पूरी कसौटी हो जाती। इतना सार मेरे शुद्धि-पूर्ण उदाहरण में से लिया जा सकता है। जिन्होंने अखण्ड ब्रह्मचर्य-पालन किया है, उनका शारीरिक, मानसिक और नैतिक बल जिन्होंने देखा है,

वही समझ सकते हैं उसका वर्णन नहीं हो सकता।

इस प्रकरण को पढ़नेवाले समझ गये होंगे कि जहाँ विवाहितों को ब्रह्मचर्य की सलाह दी गई है, विधुर पुरुष को वैधव्य सिखलाया जाता है, वहाँ पर विवाहित या अविवाहित स्त्री या पुरुष को दूसरी जगह विषय करने का अवसर हो ही नहीं सकता। पर-स्त्री या वेश्या पर कुदृष्टि डालने के घोर परिणामों पर आरोग्य के विषय में विचार नहीं किया जा सकता। यह तो धर्म और गहरे नीति-शास्त्र का विषय है। यहाँ तो केवल इतना ही कहा जा सकता है कि पर-स्त्री और वेश्या-गमन से मनुष्य सूजाफ इत्यादि नाम न लेने योग्य रोगों से सड़ते हुए दिखाई पड़ते हैं। प्रकृति तो ऐसी दया करती है कि इन लोगों के आगे पापों का फल तुरत ही आ जाता है। तो भी वे आँख मूँदे ही रहते हैं और अपने रोगों के लिये डाक्टरों के यहाँ भटकते फिरते हैं? जहाँ पर-स्त्री-गमन न हो, वहाँ पर सैकड़ों पीछे पचास डाक्टर बेकार हो जायेंगे। ये बीमारियों मनुष्य-जाति के गले यों आ पड़ी हैं कि विचारशील डाक्टर कहते हैं कि उनके लाखों शोध चलाते रहने पर भी यदि पर-स्त्री गमन का रोग जारी ही रहा, तो फिर मनुष्य जाति का अन्त निकट ही है। इसके रोगों की औपधियाँ भी ऐसी विपैली होती हैं कि यदि उनसे एक रोग का नाश हुआ-सा लगता है; तो दूसरे रोग घर कर लेते हैं, और पीढ़ी-दर-पीढ़ी चल निकलते हैं।

अब विवाहितों को ब्रह्मचर्य-पालन का उपाय बताकर, इस लम्बे प्रकरण को समाप्त करता चाहिए। ब्रह्मचर्य के लिये केवल स्वच्छ हवा, पानी और सुराफ का ही विचार रखने से नहीं चलेगा। उन्हें तो अपनी स्त्री के साथ एकान्त छोड़ना चाहिये।

विचार करने से मांलूम होता है कि विषय-सम्भोग के अतिरिक्त एकांत की आवश्यकता ही नहीं होनी चाहिए। रात में स्त्री-पुरुष को अलग-अलग कमरों में सोना चाहिए। सारे दिन दोनों को अच्छे धन्धों और विचारों में लगा रहना चाहिए। जिसमें अपने सुविचार को उत्तेजन मिले, वैसी पुस्तकें और वैसे महापुरुषों के परित्र पढ़ने चाहिए। वारम्बार यही विचार करना चाहिए कि भोग में तो दुःख-ही-दुःख है। जब-जब विषय की इच्छा हो आवे, ठण्डे पानी से नहा लेना चाहिए। शरीर में जो महाअग्नि है, वह शान्त होकर पुरुष और स्त्री दोनों के लिये उपकारी होगी और दूसरा ही लाभदायक रूप धरकर उनका सच्चा सुख बढ़ावेगी। ऐसा करना कठिन है, किन्तु कठिनाइयों पर विजय प्राप्त करने के लिये ही तो हम पैदा हुए हैं। आरोग्य प्राप्त करना हो, तो ये कठिनाइयाँ जीतनी ही पड़ेंगी।

सोलहवाँ अध्याय

ब्रह्मचर्य

[भादरण में एक मानपत्र का उत्तर देते हुए लोगों के अनुरोध से गांधीजी ने ब्रह्मचर्य पर एक लम्बा प्रवचन किया था। उसका सारांश यहाँ दिया जाता है। सं०]

‘आप चाहते हैं कि ब्रह्मचर्य के विषय पर मैं कुछ कहूँ। कई विषय ऐसे हैं, जिनपर मैं “नवजीवन” में प्रसंगोपात्त ही लिखता हूँ और उनपर व्याख्यान तो कदाचित् ही देता हूँ; क्योंकि यह विषय ही ऐसा है कि कहकर संभ्रमाया नहीं जा सकता। आप तो साधारण ब्रह्मचर्य के विषय में कुछ सुनना चाहते हैं। जिस

ब्रह्मचर्य की विस्तृत व्याख्या "समस्त इन्द्रियों का संयम" है, उसके विषय में नहीं। इस साधारण ब्रह्मचर्य को भी शास्त्रों में बढ़ा कठिन बतलाया गया है। यह बात ९९ प्रतिशत सच है, इसमें १ प्रतिशत की कमी है। इसका पालन इसलिये कठिन जान पड़ता है कि हम दूसरी इन्द्रियों को संयम में नहीं रखते, मुख्यकर जीभ को। जो अपनी जिह्वा को बश में रख सकता है, उसके लिये ब्रह्मचर्य सुगम हो जाता है। प्राणि-शास्त्रज्ञों का यह कहना सच है कि पशु जिस अंश तक ब्रह्मचर्य का पालन करता है, उस दर्जे तक मनुष्य नहीं करता। इसका कारण देखने पर ज्ञात होगा कि पशु अपनी जीभ पर पूरा-पूरा निग्रह रखते हैं—चेष्टा करके नहीं बरन् स्वभाव से ही। वे केवल घास पर ही अपना बसर करते हैं और सो भी केवल पेट भरने योग्य ही खाते हैं! वे जीने के लिये खाते हैं, खाने के लिये नहीं जीते। पर हम तो इसके बिल्कुल विपरीत करते हैं। माँ बच्चे को तरह-तरह के सुस्वादु भोजन कराती है। वह मानती है कि बालक पर प्रेम दिखाने का यही सर्वोत्तम मार्ग है। ऐसा करते हुए हम उन चीजों का स्वाद बढ़ाते नहीं, बरन् घटाते हैं। स्वाद तो भूख में रहता है। भूख के समय सूखी रोटी भी मीठी लगती है और बिना भूख के आदमी को लड्डू भी फीके और बेस्वाद मालूम होंगे। पर हम तो न जाने क्या-क्या खा-खाकर पेट को ठसाठस भरते हैं और फिर कहते हैं कि ब्रह्मचर्य का पालन नहीं हो पावा।

जो आँखें हमें ईश्वर ने देखने के लिये दी हैं, उन्हें हम मलीन करते हैं, और देखने योग्य वस्तुओं को देखना नहीं सीखते। "माता गायत्री क्यों न पढ़े और बालकों को वह गायत्री

क्यों न सिखाए ?” इसकी छानबीन करने के बदले यदि वह उसके तत्त्व—सूर्योपासना—को समझकर उनसे सूर्योपासना करावे तो कितना अच्छा हो ? सूर्य की उपासना तो सनातनी और आर्यसमाजी दोनों ही कर सकते हैं। तो यह मैंने स्थूल अर्थ आपके सामने उपस्थित किया। इस उपासना के अर्थ क्या हैं ? यही कि अपना सिर ऊँचा रखकर, सूर्यनारायण के दर्शन करके, आँख की शुद्धि की जाय। गायत्री के रचयिता ऋषि थे, द्रष्टा थे। उन्होंने कहा है कि सूर्योदय में जो काव्य है, जो सौन्दर्य है, जो लीला है, जो नाटक है, वह और कहीं नहीं दिखाई दे सकता। ईश्वर के जैसा सुन्दर सूत्रधार अन्य नहीं मिल सकता, और आकाश से बढ़कर भव्य रंग-भूमि भी कहाँ मिलेगी। पर आज कौन-सी माता बालक की आँखें धोकर उसे आकाश-दर्शन कराती है ? वरन् माता के भावों में तो अनेक प्रपञ्च रहते हैं ! बड़े-बड़े घरों में जो शिक्षा मिलती है, उसके फल-स्वरूप तो लड़का कदाचित् बड़ा अफसर होगा, पर इस बात का कौन विचार करता है कि घर में जाने-बेजाने जो शिक्षा बच्चों को मिलती है, उससे कितनी बातें वह ग्रहण कर लेता है। माँ-बाप हमारे शरीर को ढकते हैं, सजाते हैं, पर इससे कहीं शोभा बढ़ सकती है ? कपड़े देह को ढकने के लिये हैं, सर्दी-गर्मी से बचाने के लिये हैं, सजाने के लिये नहीं। यदि बालक का शरीर बल-सा दृढ़ बनाना है, तो जाड़े से ठिठुरते हुए लड़के को हम अँगोठी के पास बैठाने के बदले मैदान में खेलने-कूदने भेज देंगे, या खेल में काम पर छोड़ देंगे ? उसका शरीर दृढ़ बनाने का बस यही एक उपाय है। जिसने ब्रह्मचर्य का पालन किया है उसका शरीर

अवश्य ही वज्र-सा होना चाहिए । हम तो वच्चे के शरीर का सत्यानाश कर डालते हैं । उसे घर में रखने से जो मूठी गमी आती है, उसे हम छाजन की उपमा दे सकते हैं । दुलार-दुलार कर तो हम उसका शरीर केवल बिगाड़ ही पाते हैं ।

यह तो हुई कपड़े की बात । फिर घर में भोंति-भोंति की बातें करके हम उसके मन पर बुरा प्रभाव डालते हैं । उसके व्याह की बातें किया करते हैं; और इसी भोंति की वस्तुएँ, वबा दृश्य भी उसे दिखाये जाते हैं ! मुझे तो आश्चर्य होता है कि हम केवल जंगली ही क्यों बन गये हैं ! मर्यादा तोड़ने के अनेक साधनों के होते हुए भी मर्यादा की रक्षा हो जाती है ! ईश्वर ने मनुष्य की रचना ऐसी की है कि पतन के अनेक अवसर आते हुए भी वह बच जाता है । यदि हम ब्रह्मचर्य के मार्ग से ये सब विघ्न दूर कर दें, तो उसका पालन बहुत सरल हो जाय ।

ऐसी दशा होते हुए भी हम संसार के साथ शारीरिक सामना करना चाहते हैं । उसके दो मार्ग हैं—एक आसुरी और दूसरा दैवी । आसुरी मार्ग हैं—शरीर-बल प्राप्त करने के लिये हर प्रकार के उपायों से काम लेना—हर प्रकार की वस्तुएँ खाना, गोमांस खाना आदि । मेरे लड़कपन में एक मित्र मुझसे कहा करता था कि मांसाहार हमें अवश्य करना चाहिए नहीं तो हम अंग्रेजों की तरह हट्टे-कट्टे न हो सकेंगे । जापान को भी जब दूसरे देश के साथ मुकाबला करने का अवसर आया, तब वहाँ गो—मांस-भक्षण को स्थान मिला । सो, यदि आसुरी मत से शरीर को तैयार करने की इच्छा हो, तो इन वस्तुओं का सेवन करना होगा ।

परन्तु यदि दैवी साधन से शरीर तैयार करना हो, तो ब्रह्मचर्य ही उसका एक उपाय है। जब मुझे कोई 'नैष्ठिक ब्रह्मचारी' कहता है तब मैं अपने आप पर तरस खाता हूँ। जिसके बाल-बच्चे हुए हैं उसे नैष्ठिक ब्रह्मचारी कैसे कह सकते हैं? नैष्ठिक ब्रह्मचारी को न तो कभी बुखार आता है, न कभी सिर-दर्द होता है, न कभी खोंसी होती है, न कभी अपेंडिसाइटिज होता है। डाक्टर लोग कहते हैं नारंगी का बीज आँत में रह जाने से भी अपेंडिसाइटिज होता है। परन्तु जो शरीर स्वच्छ और नीरोगी हो, उसमें ये बीज टिकेंगे कैसे? जब आँतें शिथिल पड़ जाती हैं तब वे ऐसी वस्तुओं को अपने आप बाहर नहीं निकाल सकतीं। मेरी भी आँतें शिथिल हो गई होंगी। इसीसे मैं ऐसी कोई वस्तु पचा न सका हूँगा। यथा ऐसी अनेक वस्तुएँ खा जाता है। माता इसका कहाँ ध्यान रखती है? पर उसकी आँतों में इतनी शक्ति स्वाभाविक तौर पर ही होती है। इसलिये मैं चाहता हूँ कि मुझ पर नैष्ठिक ब्रह्मचर्य के पालन का आरोप करके कोई मिथ्याचारी न हो। नैष्ठिक ब्रह्मचारी का तेज तो मुझ से अनेक गुना अधिक होना चाहिए। मैं आदर्श ब्रह्मचारी नहीं। हाँ, यह सच है कि मैं वैसा बनना चाहता हूँ। मैंने तो आपके सामने अपने अनुभव की कुछ बूँदें उपस्थित की हैं, जो ब्रह्मचर्य की सीमा-घटाती हैं। ब्रह्मचर्य-पालन का अर्थ यह नहीं कि मैं किसी स्त्री को स्पर्श न करूँ। पर ब्रह्मचारी बनने का अर्थ यह है कि स्त्री का स्पर्श करने से भी मुझमें किसी प्रकार का विकार उत्पन्न न हो, जिस प्रकार एक कागज को स्पर्श करने से नहीं होता। मेरी बहन बीमार हो और उसकी

सेवा करते हुए ब्रह्मचर्य के कारण मुझे हिचकना पड़े, तो वह ब्रह्मचर्य कौड़ी काम का नहीं। जिस निर्विकार दशा का अनुभव जब हम मृत शरीर को स्पर्श करके कर सकते हैं, उसीका अनुभव जब हम किसी सुन्दरी-से-सुन्दरी युवती का स्पर्श करके कर सकें, तभी हम ब्रह्मचारी हैं। यदि आप यह चाहते हों कि बालक वैसा ब्रह्मचर्य प्राप्त करें, तो इसका अभ्यास-क्रम आप नहीं बना सकते, मेरे-जैसा, अधूरा ही क्यों न हो, पर, ब्रह्मचारी ही बना सकता है।

ब्रह्मचारी स्वाभाविक संन्यासी होता है। ब्रह्मचर्याश्रम संन्यासाश्रम से भी बढ़कर है। पर उसे हमने गिरा दिया है। इससे हमारा गृहस्थाश्रम भी बिगड़ा है, वानप्रस्थाश्रम भी बिगड़ा है और संन्यास का तो नाम भी नहीं रह गया है। हमारे ऐसी असह्य अवस्था हो गई है !

ऊपर जो आसुरी मार्ग बताया गया है, उसको अनुकरण करके तो आप पाँच सौ वर्षों के बाद भी पठानों का सामना न कर सकेंगे। दैवी मार्ग का अनुकरण यदि आज हो, तो आज ही पठानों का सामना हो सकता है। क्योंकि दैवी साधन से आवश्यक मानसिक परिवर्तन एक क्षण में हो सकता है। पर शारीरिक परिवर्तन करते हुए युग बीत जाते हैं। इस दैवी मार्ग का अनुकरण तभी हमसे होगा, जब हमारे पल्ले पूर्वजन्म का पुण्य होगा, और माता-पिता हमारे लिये उचित सामग्री उत्पन्न करेंगे।

सत्रहवाँ अध्याय

नैष्ठिक ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य के विषय में कुछ लिखना सरल नहीं है। परन्तु मेरा अपना अनुभव इतना विशाल है कि उसकी कुछ वूँदें पाठकों को अर्पण करने की इच्छा बनी ही रहती है। इसके अतिरिक्त मेरे पास आये हुए पत्रों ने इस इच्छा को और भी अधिक बढ़ा दिया है।

एक सज्जन पूछते हैं—ब्रह्मचर्य के अर्थ क्या हैं? क्या उसका सोलहो आने पालन करना शक्य है? यदि शक्य हो तो, क्या आप उसका वैसा पालन करते हैं?

ब्रह्मचर्य का पूरा वास्तविक अर्थ है, ब्रह्म की खोज। ब्रह्म सबमें व्याप्त है। अतएव उसकी खोज अन्तर्ध्यान तथा उससे उत्पन्न होनेवाले अन्तर्ज्ञान से होती है। यह अन्तर्ज्ञान इन्द्रियों के पूर्ण संयम के बिना नहीं हो सकता। इस कारण सभी इन्द्रियों का तन, मन, और वचन से सब समय और सब क्षेत्रों में संयम करने को ब्रह्मचर्य कहते हैं।

ऐसे ब्रह्मचर्य का पूर्ण-रूप से पालन करनेवाली स्त्री या पुरुष केवल निर्विकारी ही हो सकते हैं। ऐसे निर्विकारी स्त्री-पुरुष ईश्वर के निकट रहते हैं, वे ईश्वरवत् हैं।

इसमें मुझे तिलमात्र भी शंका नहीं है कि ऐसे ब्रह्मचर्य का पालन तन, मन और वचन से करना सम्भव है। मुझे कहते हुए दुःख होता है कि इस ब्रह्मचर्य की पूर्ण अवस्था को मैं अभी नहीं पहुँचा हूँ। वहाँ तक पहुँचने का मेरा प्रयत्न निरन्तर चलता रहता है इसी देह से, उस स्थिति तक पहुँचने की आशा मैंने

छोड़ी नहीं है। तब पर तो मैंने अपना अधिकार कर लिया है। जागृत अवस्था में मैं सावधान रह सकता हूँ। मैंने वचन के संयम का पालन करना ठीक-ठीक सीखा है। विचार, पर अभी मुझे बहुत कुछ बश करना शेष है। जिस समय जिस बात का विचार करना हो, उस समय केवल एक उसी के विचार आने के बदले दूसरे विचार भी आया करते हैं। इससे विचारों में परस्पर टक्कर-युद्ध हुआ करता है।

फिर भी जागृत अवस्था में मैं विचारों को परस्पर टकरा लेने से रोक सकता हूँ। मेरी यह स्थिति कही जा सकती है कि दूषित विचार तो आ ही नहीं सकते। परन्तु निद्रावस्था में विचारों पर मेरा बश कम रहता है। नींद में अनेक प्रकार के विचार आते हैं, अकल्पित स्वप्न भी आते ही रहते हैं और कभी-कभी इसी बेह-की हुई बातों की वासना भी जागृत हो उठती है। वे विचार जब दूषित होते हैं, तब स्वप्न-दोष भी होता है। यह स्थिति विकारी जीवन की ही हो सकती है।

मेरे विचार के विकार क्षीण होते जा रहे हैं, किन्तु उनका नाश नहीं हो पाया है। यदि मैं विचारों पर भी अपना साम्राज्य स्थापित कर सका होता, तो पिछले दस वर्षों में मुझे जो तीन कठिन बीमारियों पसली का दर्द, पेचिस और अपेंडिसाइटिस हुईं, ये कभी न होतीं। मैं मानता हूँ कि नीरोग आत्मा का शरीर भी नीरोगी ही होता है। अर्थात् ज्यों-ज्यों आत्मा नीरोग-निर्विकार होती जाती है त्यों-त्यों शरीर भी रोग-रहित होता जाता है। इसका अर्थ यह नहीं है कि नीरोगी शरीर के अर्थ-वलवान शरीर के हों। वलवान आत्मा क्षीण शरीर में भी वास करती है ज्यों-

ज्यों आत्म-बल बढ़ता है, त्यों-त्यों शरीर की क्षीणता बढ़ती जाती है। पूर्ण नीरोग शरीर भी बहुत क्षीण हो सकता है।

बलवान् शरीर में अधिकतर रोग तो रहते ही हैं। यदि रोग न भी हों, तो भी वह संक्रामक रोगों का लक्ष्य तुरन्त हो जाता है; पर पूर्ण नीरोग शरीर पर संक्रामक रोगों की छूत का कोई प्रभाव नहीं पड़ सकता। शुद्ध रक्त में ऐसे कीटों को दूर करने का गुण होता है।

ऐसी अद्भुत दशा दुर्लभ तो है ही। नहीं तो अब तक मैं वहाँ तक पहुँच गया होता। क्योंकि मेरी आत्मा साक्षी देती है कि ऐसी स्थिति प्राप्त करने के लिये जिन उपायों का अवलंबन करने की आवश्यकता है, उनसे मैं मुँह मोड़नेवाला नहीं हूँ। ऐसी कोई भी बाह्य वस्तु नहीं है, जो मुझे उनसे दूर रखने में समर्थ हो। किन्तु पिछले संस्कारों को धो घसाना सबके लिये सरल नहीं होता। इसलिये यद्यपि देर हो रही है, तो भी मैं थोड़ा भी साहस नहीं कर बैठा हूँ; क्योंकि मैं निर्विकार अवस्था की कल्पना कर सकता हूँ। उसकी धुँधली मलक भी कभी-कभी देख सकता हूँ, और जो प्रगति मैंने अब तक रखी है वह मुझे निराश करने के बदले मुझमें आशा ही भरती है। फिर भी यदि मेरी आशा पूर्ण न हो और मेरा शरीर-पात हो जाय, तो भी मैं अपने को निष्फल हुआ न मानूँगा। जितना विश्वास मुझे इस शरीर के अस्तित्व पर है, उतना ही पुनर्जन्म पर भी है इसलिये मैं जानता हूँ कि थोड़ा-सा प्रयत्न भी कभी व्यर्थ नहीं जाता।

आत्मानुभव का इतना वर्णन करने का कारण यही है कि जिन लोगों ने मुझे पत्र लिखे हैं, उनको तथा उनके समान दूसरों

दूसरों को इससे धीरज रहे और उनका आत्म-विश्वास बढ़े। सबकी आत्मा एक है सबकी आत्मा की शक्ति एक-सी है। कई एक लोगों की शक्ति प्रकट हो चुकी है, दूसरों की प्रकट होने को शेष है। प्रयत्न करने से उन्हें भी अनुभव अवश्य ही मिलेगा।

यहाँ तक मैंने व्यापाक अर्थ में ब्रह्मचर्य का विवेचन किया। ब्रह्मचर्य का लौकिक अथवा प्रचलित अर्थ तो केवल विषयेन्द्रिय का ही मन, वचन, और काया के द्वारा संयम माना जाता है। यह अर्थ वास्तविक है। क्योंकि इसका पालन करना अत्यन्त कठिन माना गया है। इससे विषयेन्द्रिय का संयम इतना कठिन बन गया है—लगभग असंभव हो गया है। फिर जो शरीर रोग से अशक्त हो गया है, उसमें विषय-वासना सदैव अधिक रहती है। यह वैद्यों का अनुभव है। इसलिये भी हमारे रोग-ग्रस्त समाज को ब्रह्मचर्य का पालन करना कठिन जान पड़ता है।

ऊपर मैं क्षीण किन्तु नीरोगी शरीर के विषय में लिख आया हूँ कोई उसका अर्थ यह न लगावे कि शरीर-बल बढ़ाना ही न चाहिए। मैंने तो सूक्ष्म-तम ब्रह्मचर्य की बात अपनी अति स्वामा-विक भाषा में लिखी है।

उससे कदाचित् आमकता फैले। जो सब इन्द्रियों के पूर्ण संयम का पालन करना चाहता है, उसे अन्त में शरीर-क्षीणता का अभिनन्दन करना ही पड़ेगा। जब शरीर का मोह और महत्त्व क्षीण हो जाय, तब शरीर-बल की इच्छा रही नहीं सकती। परन्तु विषयेन्द्रिय को जीतनेवाले ब्रह्मचारी का शरीर अति तेजस्वी और बलवान् होना चाहिए। यह ब्रह्मचर्य भी अलौकिक है। जिसकी विषयेन्द्रिय को स्वभावस्था में भी विकार न हो वह जगद्गन्धर्वाय

है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि उसके लिये दूसरे संयम सरल हैं।
 : इसी ब्रह्मचर्य के सम्बन्ध में एक और सज्जन लिखते हैं—
 “मेरी स्थिति दयाजनक है। दफ्तर में रास्ते में, रात को, पढ़ते समय, काम करते हुए, ईश्वर का नाम लेते हुए भी वही विचार आते रहते हैं। मन के विचार कैसे वश में रखे जायें ? स्त्री-मात्रा के प्रति मातृ-भाव कैसे उत्पन्न हो ? आँख से शुद्ध वात्सल्य की ही किरणें किस प्रकार निकलें ? दुष्ट विचार कैसे निर्मूल हों ? ‘ब्रह्मचर्य’-विषय का आपका लेख मैंने अपने पास रख छोड़ा है; परन्तु इस स्थान पर उससे कुछ भी लाभ नहीं होता है।”

यह स्थिति हृदय-द्रावक है ! बहुतों की यह स्थिति होती है। परन्तु जबतक मन उन विचारों के साथ लड़ता रहता है, उस समय तक भय करने का कोई कारण नहीं है। आँख यदि दोष करती हों, तो उन्हें बंद कर लेना चाहिये, कान यदि दोष करें, तो उनमें रुई भर लेनी चाहिए। आँख को सदैव नीची रखकर चलने की रीति हितकर है। इससे उसे दूसरी बातें देखने का अवकाश ही नहीं मिलती। जहाँ दूषित बातें होती हों अथवा गन्दे गीत गाये जा रहे हों, वहाँ से उठकर भाग जाना चाहिए। स्वादेन्द्रिय पर खूब घरा पैदा करना चाहिए।

मेरा अनुभव तो ऐसा है कि जिसने स्वाद नहीं जीता, वह विषय को नहीं जीत सकता। स्वाद को जीतना बहुत कठिन है। परन्तु इस विजय की प्राप्ति पर ही दूसरी विजय की सम्भावना है। स्वाद को जीतने के लिये एक नियम तो यह है कि मसालों का सर्वथा अथवा जितना हो सके, उतना त्याग करना चाहिए। और

दूसरा इससे अधिक बढ़कर यह है कि इस भावना की वृद्धि सदैव की जाय कि हम स्वाद के लिये नहीं बरन् केवल शरीर-रक्त मात्र के लिये भोजन करते हैं। हम स्वाद के लिये हवा नहीं लेते, बरन् श्वास लेने के लिये लेते हैं। पानी हम केवल प्यास बुझाने के लिये पीते हैं। इसी प्रकार भोजन भी केवल भूख बुझाने के लिये ही करना चाहिए। हमारे माता-पिता बालकपन से ही हमें इसका उल्टा अभ्यास कराते हैं। हमारे पोषण के लिये नहीं बरन् अपना दुलार दिखाने के लिये हमें भौँति-भौँति के स्वाद चलाकर हमें धिगाड़ते हैं। हमें ऐसे वायुमंडल का विरोध करना होगा।

परन्तु विषयों को जीतने का सुवर्ण-नियम तो राम-नाम या ऐसा कोई दूसरा मन्त्र है। द्वादश मंत्र भी यही कामदेता है। जिसकी जैसी भावना हो, वह वैसे ही मंत्र का जप करे। मुझे लड़कपन से राम-नाम सिखाया गया था। मुझको उसका सहाय बराबर मिलता रहता है, इस कारण मैंने उसे सुमाया है। जो मन्त्र हम जपें, उसमें हमें तल्लीन हो जाना चाहिए। भले ही मंत्र जपते समय दूसरे विचार आया करें, किन्तु तो भी जो मंत्र रखकर मन्त्र का जप करता रहेगा, उसे अन्त में सफलता अवश्य मिलेगी। मुझे इसमें रत्तीभर भी सन्देह नहीं है। यह मन्त्र उसके जीवन का आधार बनेगा और उसे समस्त संकटों से बचावेगा। ऐसे पवित्र मन्त्रों का उपयोग किसीको आर्थिक लाभ के लिये कदापि न करना चाहिए। इन मन्त्रों का चमत्कार हमारी नीति को सुरक्षित रखने में है। यह अनुभव प्रत्येक साधक को थोड़े ही काल में मिल जायगा। हाँ, इतना याद रखना चाहिए कि इन मन्त्रों को चोरे की भौँति रटने से कुछ भी लाभ

न होगा। उसमें अपनी आत्मा लगा देनी चाहिए। तोते तो यंत्र की तरह ऐसे मन्त्र पढ़ते रहते हैं। हमें उन्हें ज्ञान-पूर्वक जपना चाहिए। अवांछनीय विचारों को निवारण करने की भावना रखकर और मन्त्र की शक्ति में ऐसा कर सकने का विश्वास रखकर जपना चाहिए।

अठारहवाँ अध्याय

मनोवृत्तियों का प्रभाव

एक सज्जन लिखते हैं—“यंग इण्डिया” में सन्तान पर आपने जो लेख लिखे हैं, उन्हें मैं खूब मन लगाकर पढ़ता रहा हूँ। मुझे आशा है कि आपने जे० ए० हैडफील्ड की “साईको-लोजी एन्ड मॉर्टल्स” नामक पुस्तक पढ़ी होगी। मैं आपका ध्यान इस पुस्तक के निम्न-लिखित उद्धरण की ओर दिलाना चाहता हूँ:—

“विषयभोग स्वेच्छाचार उस दशा में कहलाता है जब कि यह प्रवृत्ति नीति की विरोधी मानी जाती हो, और विषयभोग को निर्दोष आनन्द तब माना जाता है जब कि इस प्रवृत्ति को प्रेम का चिह्न माना जाय। विषय-वासना का इस प्रकार व्यक्त होना दाम्पत्य प्रेम को वस्तुतः गाढ़ा बनाता है, न कि उसे नष्ट करता है। किन्तु एक ओर तो मनमाना सम्भोग करने से, और दूसरी ओर सम्भोग के विचार को तुच्छ सुख मानने के भ्रम में पड़कर उससे बचे रहने से, प्रायः अशान्ति उत्पन्न होती है और प्रेम कम पड़ जाता है।” अर्थात् लेखक की समझ में सम्भोग से सन्तानोत्पत्ति तो होती है, उसके अतिरिक्त उसमें दाम्पत्य-प्रेम को बढ़ाने का धार्मिक गुण भी रहता है।

दूसरा इससे अधिक बढ़कर यह है कि इस भावना की वृद्धि सदैव की जाय कि हम स्वाद के लिये नहीं वरन् केवल शरीर-रक्षा मात्र के लिये भोजन करते हैं। हम स्वाद के लिये हवा नहीं लेते, वरन् श्वास लेने के लिये लेते हैं। पानी हम केवल प्यास बुझाने के लिये पीते हैं। इसी प्रकार भोजन भी केवल भूख बुझाने के लिये ही करना चाहिए। हमारे माता-पिता बालकपन से ही हमें इसका उल्टा अभ्यास कराते हैं। हमारे पोषण के लिये नहीं वरन् अपना दुलार दिखाने के लिये हमें भौँति-भौँति के स्वाद चखाकर हमें बिगाड़ते हैं। हमें ऐसे धायुमंडल का विरोध करना होगा।

परन्तु विषयों को जीतने का सुवर्ण-नियम तो राम-नाम या ऐसा कोई दूसरा मन्त्र है। द्वादश मंत्र भी यही काम देता है। जिसकी जैसी भावना हो, वह वैसे ही मंत्र का जप करे। मुझे लड़कपन से राम-नाम सिखाया गया था। मुझको उसका सहारा बराबर मिलता रहता है, इस कारण मैंने उसे सुभाया है। जो मन्त्र हम जपें, उसमें हमें तल्लीन हो जाना चाहिए। भले ही मंत्र जपते समय दूसरे विचार आया करें, किन्तु तो भी जो श्रद्धा रखकर मन्त्र का जप करता रहेगा, उसे अन्त में सफलता अवश्य मिलेगी। मुझे इसमें रत्तीभर भी सन्देह नहीं है। यह मन्त्र उसके जीवन का आधार बनेगा और उसे समस्त संकटों से बचावेगा। ऐसे पवित्र मन्त्रों का उपयोग किसीको आर्थिक लाभ के लिये कदापि न करना चाहिए। इन मन्त्रों का चमत्कार हमारी नीति को सुरक्षित रखने में है। यह अनुभव प्रत्येक साधक को थोड़े ही काल में मिल जायगा। हाँ, इतना याद रखना चाहिए कि इन मन्त्रों को तोते की भाँति रटने से कुछ भी लाभ

न होगा। उसमें अपनी आत्मा लगा देनी चाहिए। तोते तो यंत्र की तरह ऐसे मन्त्र पढ़ते रहते हैं। हमें उन्हें ज्ञान-पूर्वक जपना चाहिए। अवांछनीय विचारों को निवारण करने की भावना रखकर और मन्त्र की शक्ति में ऐसा कर सकने का विश्वास रखकर जपना चाहिए।

अठारहवाँ अध्याय

मनोवृत्तियों का प्रभाव

एक सज्जन लिखते हैं—“यंग इण्डिया” में सन्तान पर आपने जो लेख लिखे हैं, उन्हें मैं खूब मन लगाकर पढ़ता रहा हूँ। मुझे आशा है कि आपने जे० ए० हैडफील्ड की “साइको-लोजी एन्ड मॉर्टल्स” नामक पुस्तक पढ़ी होगी। मैं आपका ध्यान इस पुस्तक के निम्न-लिखित उद्धरण की ओर दिलाना चाहता हूँ:—

“विषयभोग स्वेच्छाचार उस दशा में कहलाता है जब कि यह प्रवृत्ति नीति की विरोधी मानी जाती हो, और विषयभोग को निर्दोष आनन्द तब माना जाता है जब कि इस प्रवृत्ति को प्रेम का चिह्न माना जाय। विषय-वासना का इस प्रकार व्यक्त होना दाम्पत्य प्रेम को वस्तुतः गाढ़ा बनाता है, न कि उसे नष्ट करता है। किन्तु एक ओर तो मनमाना सम्भोग करने से, और दूसरी ओर सम्भोग के विचार को तुच्छ सुख मानने के धर्म में पड़कर उससे बचे रहने से, प्रायः अशान्ति उत्पन्न होती है और प्रेम कम पड़ जाता है।” अर्थात् लेखक की समझ में सम्भोग से सन्तानोत्पत्ति तो होती है, उसके अतिरिक्त उसमें दाम्पत्य-प्रेम को बढ़ाने का धार्मिक गुण भी रहता है।

“यदि लेखक की यह बात सच है, तो मुझे आश्चर्य है कि आप अपने इस सिद्धान्त का समर्थन कि सन्तान पैदा करने की इच्छा से किया हुआ सम्भोग तो उचित है, अन्यथा नहीं। इस प्रकार कर सकते हैं मेरा तो अपना विचार यह है कि लेखक की उपर्युक्त बात बिलकुल सच है, क्योंकि केवल यही नहीं कि वह प्रसिद्ध मानसशास्त्रवेत्ता है, बल्कि मुझे स्वयं ऐसे मामले मालूम हैं, जिनमें शरीर-संग के द्वारा प्रेम को व्यक्त करने की स्वाभाविक इच्छा को रोकने की चेष्टा करने से ही दम्पत्यजीवन नीरस या नष्ट हो गया है।

“अच्छा यह उदाहरण लीजिए:—एक युवक और एक युवती एक दूसरे के साथ प्रेम करते हैं और उनका यह करना सुन्दर तथा ईश्वर-कृत व्यवस्था का एक अंग है। किन्तु उनके पास अपने बालक को शिक्षा देने के लिये पर्याप्त धन नहीं है—और मैं समझता हूँ कि आप इससे सहमत हैं कि शिक्षा इत्यादि देने की योग्यता न रखते हुए सन्तान पैदा करना पाप है—या यह समझ लीजिए कि सन्तान पैदा करना स्त्री के स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होगा या यह कि उसे पहले ही बहुत से बच्चे हो चुके हैं।

“आपके कथनानुसार तो इस दम्पति के आगे केवल दो ही मार्ग हैं—या तो वे विवाह करके अलग रहें जिससे उनके बीच प्रेम की समाप्ति हो जायगी—किन्तु यदि ऐसा होगा तो हैडक्वार्टर की उपर्युक्त युक्ति के अनुसार अशान्ति उत्पन्न होगी, या वे विवाह ही न करें, किन्तु इस दशा में भी प्रेम तो जाता रहेगा। इसका कारण यह है कि प्रकृति तो मनुष्य-कृत योजनाओं की

अवहेलना ही किया करती है। हाँ, यह अवश्य हो सकता है कि वे एक दूसरे से अलग हो जायँ, किन्तु इस वियोग में भी उनके मन में विकार तो उठते रहेंगे ही। और यदि सामाजिक व्यवस्था ऐसी बदल दी जाय, जिसमें सब लोगों के लिये उतने ही बच्चों का पालन करना संभव हो जितने वे पैदा कर सकें, तो भी समाज को अतिशय सन्तानोत्पत्ति का, और प्रत्येक स्त्री को सीमा से अधिक सन्तान उत्पन्न करने का भय तो बना ही रहेगा। इसका कारण यह है कि पुरुष अपने को अत्यधिक रोके रहते हुए भी वर्ष में एक बच्चा तो पैदा कर ही लेगा। आपको या तो ब्रह्मचर्य का समर्थन करना चाहिए या सन्तान-निग्रह का; क्योंकि समय-समय पर किये हुए सम्भोग का परिणाम यह हो सकता है, जैसा कभी-कभी पादरियों में हुआ करता है कि ईश्वर की इच्छा के नाम पर पुरुष के द्वारा पैदा किया हुआ एक बच्चा प्रति वर्ष जनन करने से स्त्री-मर जाय।

“जिसे आप आत्म-संयम कहते हैं, वह प्रकृति के कार्य में उतना ही बड़ा हस्तक्षेप है वरन् वास्तव में अधिक जितना कि गर्भाधान को रोकने के कृत्रिम साधन हैं। संभव है, पुरुष इन साधनों की सहायता से विषय-भोग में अतिशयता करे, परन्तु उससे सन्तति की उत्पत्ति तो रुक जायगी अन्त में इसका दुःख उन्हींको भोगना होगा—दूसरे को नहीं। इसके विपरीत जो लोग इन साधनों का उपयोग नहीं करते, वे भी अतिशयता के दोष से कदापि मुक्त नहीं हैं, और उनके पाप-परिणाम केवल उन्हींको नहीं, वरन् उनकी सन्तति को भी, जिनकी उत्पत्ति को वे रोक नहीं सकते भोगना पड़ता है। इंग्लैण्ड में आजकल स्त्रियों के

मालिकों और मजदूरों में जो झगड़ा चल रहा है, उसमें खानों के मालिकों की विजय निश्चित है। इसका कारण यह है कि खानों के मजदूर बहुत बड़ी संख्या में हैं। और सन्तानोत्पत्ति की निरंकुशता से बेचारे वर्गों का ही विगाड़ नहीं होता, वरन् समस्त मानव-जाति का होता है।”

इस पत्र में मनोवृत्तियों तथा उनके प्रभाव का अच्छा परिचय मिलता है। जब मनुष्य का मन रस्ती को साँप समझ लेता है, तब उस विचार के कारण वह पीला पड़ जाता है, और या तो वहाँ से भागता है या उस कल्पित साँप को मार डालने की इच्छा से लाठी उठाता है। दूसरे मनुष्य पर-स्त्री को अपनी पत्नी मान बैठता है और उसके मन में पशु-वृत्ति उत्पन्न होने लगती है। जिस क्षण वह उसे पहचानकर अपनी यह भूल जान लेता है, उसी क्षण उसका वह विकार ठण्डा पड़ जाता है।

यही बात उस सम्बन्ध में भी मान ली जाय जिसकी चर्चा पत्र-लेखक ने ऊपर की है। जैसा कि संभव है, सम्भोग की इच्छा को तुच्छ मानने के भ्रम में पड़कर उससे बचने से प्रायः अशान्ति उत्पन्न हो और प्रेम में कभी आ जाय—यह एक मनो-वृत्ति का प्रभाव हुआ। किन्तु यदि संयम, प्रेम-बन्धन को अधिक दृढ़ बनाने के लिये रक्खा जाय, प्रेम को शुद्ध बनाने के लिये तथा एक अधिक अच्छे काम के लिये वीर्य का संचय करने के अभिप्राय से किया जाय, तो वह अशान्ति के स्थान पर शान्ति ही लावेगा और प्रेम-गाँठ को ढीली न करके उलटे उसे दृढ़ करेगा। वह दूसरी मनोवृत्ति का प्रभाव हुआ। जिस प्रेम का आधार शुद्धि की इत्ति है, वह अन्त में स्वार्थही है और थोड़े-से दबाव

से भी वह ठण्डा पड़ सकता है । फिर, जब पशु-पक्षियों की सम्भोग-वृत्ति का कोई आध्यात्मिक स्वरूप नहीं है, तब मनुष्यों में ही होनेवालों सम्भोग-वृत्ति को आध्यात्मिक स्वरूप क्यों दिया जाय ? जो वस्तु जैसी है उसे हम वैसी ही क्यों न देखें ? यह तो वंश को स्थिर रखने के लिये एक ऐसी क्रिया है, जिसकी ओर हम सब बलात्कार खींचे जाते हैं । हाँ, किन्तु मनुष्य अपवाद-स्वरूप है, क्योंकि वह एक ऐसा प्राणी है जिसको ईश्वर ने मर्यादित स्वतन्त्र इच्छा दी है और इसके बल से वह जाति-उन्नति के लिये और पशुओं की अपेक्षा उच्चतम आदर्श की पूर्ति के लिये, जिसके लिये वह संसार में आया है, इन्द्रिय-संयम करने की चमत्ता रखता है । संस्कार के बश होकर ही हम यों मानते हैं कि सन्तानोत्पत्ति के कारण के सिवा भी स्त्री-प्रसङ्ग आवश्यक और प्रेम की वृद्धि के लिये इष्ट है । बहुतों का अनुभव यह है कि सन्तानोत्पादन की इच्छा के बिना केवल भोग के ही लिये किया हुआ स्त्री-प्रसंग प्रेम को न तो बढ़ाता है और न उसको बनाये रखने के लिये या उसको शुद्ध करने के लिये ही आवश्यक है । वास्तव में, ऐसे भी उदाहरण अवश्य दिये जा सकते हैं जिनमें इन्द्रिय-निग्रह से प्रेम और भी बढ़ हो गया है । हाँ, इसमें कोई सन्देह नहीं है कि यह आत्म-निग्रह पति और पत्नी को पारस्परिक आत्म-उन्नति के लिये अपनी इच्छा से करना चाहिए ।

मानव-समाज तो लगातार उन्नति करती जानेवाली या आध्यात्मिक विकास करनेवाली वस्तु है । यदि मानव-समाज इस तरह उद्ध्वर्गामी है, तो उसका आधार शारीरिक आवश्यकताओं पर दिनों-दिन अधिकाधिक अंकुश रखने पर निर्भर होना चाहिये

इस प्रकार विवाह को तो एक ऐसी धर्म-ग्रंथि समझना चाहिए जो कि पति और पत्नी दोनों पर अनुशासन करे और उनपर यही सीमा आवश्यक कर दे कि वे सदा अपने ही बीच में इन्द्रिय-भोग करेंगे, और सो भी केवल सन्तति-जनन के कारण । और उसी दशा में जब कि वे दोनों उसके लिये उद्यत और इच्छुक हों । तब तो उक्त पत्र की दोनों बातों में प्रजोत्पादन की इच्छा को छोड़कर इन्द्रिय-भोग का और कोई प्रश्न उठता ही नहीं है ।

जिस प्रकार उक्त लेखक सन्तानोत्पत्ति के अतिरिक्त भी स्त्री-संग को आवश्यक बतलाता है, उसी प्रकार यदि हम भी प्रारम्भ करें, तो तर्क के लिये कोई स्थान नहीं रह जाता । परन्तु संसार के प्रत्येक भाग में थोड़े-से उत्तम पुरुषों के सम्पूर्ण संयम के दृष्टान्तों की उपस्थिति में उक्त सिद्धान्त को कोई स्थान नहीं है । यह कहना कि ऐसा संयम अधिकांश मानव-समाज के लिये कठिन है, संयम की शक्यता और इष्टता के विरुद्ध कोई युक्ति नहीं हो सकती । सौ वर्ष पूर्व अधिकांश मनुष्यों के लिये जो शक्य नहीं था, वह आज शक्य पाया गया है । और असीम उन्नति करने के निमित्त हमारे सामने पड़े हुए काल के चक्र में १०० वर्षों की अवधि ही क्या है ? यदि वैज्ञानिकों का अनुमान सत्य है, तो अभी कल ही तो हमको मनुष्य का चोला मिला था । उसकी मर्यादा को कौन जानता है ? और किसमें साहस है कि कोई उसकी मर्यादा को स्थिर कर सके ? निस्सन्देह हम नित्य ही भला या बुरा करने की निःसीम शक्ति उसमें पाते रहते हैं ।

यदि संयम की शक्यता और इष्टता मान ली जाय, तो हमको उसे करने के योग्य बनने के साधनों को ढूँढ़ निकालने की चेष्टा करनी चाहिए। और जैसा कि मैं अपने किसी पिछले लेख में लिख चुका हूँ, यदि हम संयम से रहना चाहते हों, तो हमें अपना जीवन-क्रम बदलना ही पड़ेगा। लड्डू हाथ में रहे और पेट में भी चला जाय—यह कैसे हो सकता है? यदि हम जननेन्द्रिय का संयम करना चाहते हैं, तो हमको अन्य सभी इन्द्रियों का संयम भी करना ही होगा। यदि हाथ, पैर, नाक, कान आँख इत्यादि की लगाम ढीली कर दी जाय, तो जननेन्द्रिय का संयम असम्भव है। अशान्ति चिड़चिड़ापन, हिस्टीरिया सिडीपन आदि, जिसके लिये लोग ब्रह्मचर्य का पालन करने के प्रयत्न को दोषी ठहराते हैं, वास्तव में अन्त समय अन्य इन्द्रियों के ही असंयम का फल सिद्ध होंगे। किसी भी पाप और प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करके कोई भी आदमी दंड से बच नहीं सकता।

मैं शब्दों के लिये झगड़ना नहीं चाहता। यदि आत्म-संयम भी प्रकृति के नियमों का ठीक वैसा ही उल्लंघन है, जैसे कि गर्भाधान को रोकने के कृत्रिम उपाय हैं, तो भले ऐसा कहा जाय। किन्तु मेरा विचार तब भी यही बना रहेगा कि इनमें यह उल्लंघन कर्तव्य और इष्ट है, क्योंकि इसमें व्यक्ति की तथा समाज की उन्नति होती है और इसके विपरीत दूसरे से उन दोनों का पतन होता है। सन्तति-निग्रह का एक ही सच्चा मार्ग है—ब्रह्मचर्य और स्त्री-प्रसंग के पश्चात् सन्तति-वृद्धि रोकने के कृत्रिम साधनों के प्रयोग से मनुष्य-जाति का नाश ही होगा।

अन्त में, यदि खानों के मालिक असंगत मार्ग पर होते हुए भी विजयी होंगे, तो इसलिये नहीं कि मजदूरों में संतति की संख्या बहुत बढ़ गई है, वरन् इसलिये कि मजदूरों ने एक भी इन्द्रियों के संयम का पाठ नहीं सीखा है। यदि इन लोगों के बच्चे न होते, तो इन्हें न तो उन्नति करने के लिये उत्साह ही होता और न तब उनके पास वेतन-वृद्धि माँगने के लिये कोई कारण ही होता। क्या मदिरा पीने, जुआ खेलने या तमाकू पीये बिना उनका काम नहीं चल सकता? क्या यही कोई उचित उत्तर हो जायगा कि खदानों के मालिक इन्हीं दोषों में लिप्त रहते हुए भी उनके ऊपर हावी हैं? यदि मजदूर लोग पूँजीपतियों से अच्छे होने का दावा नहीं कर सकते, तो उनको जगत की सहानुभूति माँगने का अधिकार ही क्या है? क्या इसलिये कि पूँजीपतियों की संख्या बढ़े और पूँजीवाद का हाथ बढ़ हो? हमें यह आशा देकर प्रजावाद की दुहाई देने को कहा जाता है। जब कि वह संसार में स्थापित हो जायगा तो हमें अच्छे दिन देखने को मिलेंगे। इसलिये हमें उचित है कि हम स्वयं उन्हीं बुराइयों का प्रचार आप ही न करें, जिनका दोष हम पूँजीपतियों तथा सम्पत्तिवाद पर लगाया करते हैं।

मुझे दुःख के साथ यह बात मालूम है कि आत्म-संयम सरलता से नहीं किया जा सकता। किन्तु उसकी धीमी गति से हमें धराना न चाहिए। शीघ्रता से नहीं होता।
अधैर्य से जन-साधारण में या मजदूरों में बड़ा भारी

शिक्षकों ने अपने अमूल्य अनुभव से हमको पढ़ाया है। जिन मूलाधार सिद्धान्तों की शिक्षा उन्होंने हमें दी है, उनकी परीक्षा आधुनिक प्रयोगशालाओं से कहीं अधिक सम्पन्न प्रयोगशाला में की गई थी। उनमें सब किसी ने हमें आत्म-संयम करने की ही शिक्षा दी है।

उन्नीसवाँ अध्याय

धर्म-संकट

“मैं ३० वर्ष का विवाहित पुरुष हूँ। मेरी धर्मपत्नी की भी आयु यही आयु है। हमें पाँच सन्तानें हुई, जिनमें सौभाग्य से दो तो मर गई हैं। मैं अपने शेष बच्चों के प्रति अपने उत्तरदायित्व को जानता हूँ। किन्तु उस उत्तरदायित्व को पूरा करना यदि असंभव नहीं तो मैं बहुत दुस्तर अवश्य पाता हूँ। आपने आत्म-संयम की सम्मति दी है। परन्तु, मैं पिछले तीन वर्षों से उसका पालन करता आ रहा हूँ, किन्तु अपनी सहधर्मिणी की इच्छाओं के बहुत ही विरुद्ध वह तो उसी वस्तु को माँगती है जिसे आम लोग जीवन का आनन्द कहते हैं। आप इतने ऊँचे पर बैठकर भले ही इसे पाप कह सकते हैं। किन्तु वह तो इस विषय पर आपकी इस दृष्टि से विचार नहीं करती और न उसे और अधिक बच्चे पैदा करने का ही भय है। उसे उत्तरदायित्व का वह ध्यान नहीं है, जिसके मुक्त होने का विश्वास कर मैं अपने को बड़भागी मानता हूँ। मेरे माता-पिता मेरी अपेक्षा मेरी पत्नी का ही अधिक साथ देते हैं और नित्य ही घर में दाँता-किलकिल मची रहती है। कामेच्छा की पूर्ति न होने से मेरी

अन्त में, यदि खानों के मालिक असंगत मार्ग पर होते हुए भी विजयी होंगे, तो इसलिये नहीं कि मजदूरों में संतति की संख्या बहुत बढ़ गई है, वरन् इसलिये कि मजदूरों ने एक भी इन्द्रियों के संयम का पाठ नहीं सीखा है। यदि इन लोगों के यश्वे न होते, तो इन्हें न तो उन्नति करने के लिये उत्साह ही होता और न तब उनके पास वेतन-वृद्धि माँगने के लिये कोई कारण ही होता। क्या मदिरा पीने, जुआ खेलने या तमाखू पीये बिना उनका काम नहीं चल सकता? क्या यही कोई उचित उत्तर हो जायगा कि खदानों के मालिक इन्हीं दोषों में लिप्त रहते हुए भी उनके ऊपर हावी हैं? यदि मजदूर लोग पूँजीपतियों से अच्छे होने का दावा नहीं कर सकते, तो उनको जगत की सहानुभूति माँगने का अधिकार ही क्या है? क्या इसीलिये कि पूँजीपतियों की संख्या बढ़े और पूँजीवाद का हाथ दृढ़ हो? हमें यह आशा देकर प्रजावाद की दुहाई देने को कहा जाता है। जब कि वह संसार में स्थापित हो जायगा तो हमें अच्छे दिन देखने को मिलेंगे। इसलिये हमें उचित है कि हम स्वयं उन्हीं बुराइयों का प्रचार आप ही न करें, जिनका दोष हम पूँजीपतियों तथा सम्पत्तिवाद पर लगाया करते हैं।

मुझे दुःख के साथ यह बात मालूम है कि आत्म-संयम सरलता से नहीं किया जा सकता। किन्तु उसकी धीमी गति हमें धराना न चाहिए। शीघ्रता से कुछ प्राप्त नहीं होता अधैर्य से जन-साधारण में या मजदूरों के सामने बड़ा भाव काम पड़ा है। उनको संयम का वह पाठ अपने जीवन-क्रम निकाल न देना चाहिए, जो कि मानव-जाति के बड़े-से-बड़े

शिक्षकों ने अपने अमूल्य अनुभव से हमको पढ़ाया है। जिन मूलाधार सिद्धान्तों की शिक्षा उन्होंने हमें दी है, उनकी परीक्षा आधुनिक प्रयोगशालाओं से कहीं अधिक सम्पन्न प्रयोगशाला में की गई थी। उनमें सब किसी ने हमें आत्म-संयम करने की ही शिक्षा दी है।

उत्तीसवाँ अध्याय

धर्म-संकट

“मैं ३० वर्ष का विवाहित पुरुष हूँ। मेरी धर्मपत्नी की भी आयु यही आयु है। हमें पाँच सन्तानें हुई, जिनमें सौभाग्य से दो तो मर गई हैं। मैं अपने शेष बच्चों के प्रति अपने उत्तरदायित्व को जानता हूँ। किन्तु उस उत्तरदायित्व को पूरा करना यदि असंभव नहीं तो मैं बहुत दुस्तर अवश्य पाता हूँ। आपने आत्म-संयम की सम्मति दी है। परन्तु, मैं पिछले तीन वर्षों से उसका पालन करता आ रहा हूँ, किन्तु अपनी सहधर्मिणी की इच्छाओं के बहुत ही विरुद्ध वह तो उसी वस्तु को माँगती है जिसे आम लोग जीवन का आनन्द कहते हैं। आप इतने ऊँचे पर बैठकर भले ही इसे पाप कह सकते हैं। किन्तु वह तो इस विषय पर आपकी इस दृष्टि से विचार नहीं करती और न उसे और अधिक बच्चे पैदा करने का ही भय है। उसे उत्तरदायित्व का वह ध्यान नहीं है, जिसके मुझमें होने का विश्वास कर मैं अपने को बड़भागी मानता हूँ। मेरे माता-पिता मेरी अपेक्षा मेरी पत्नी का ही अधिक साथ देते हैं और नित्य ही घर में दाँता-किलकिल मची रहती है। कामेच्छा की पूर्ति न होने से मेरी

स्त्री का स्वभाव इतना चिढ़चिड़ा और क्रोधी हो गया है कि वह थोड़ी-सी बात पर उबल पड़ती है। अब मेरे सामने प्रश्न यह है कि मैं इस कठिनार्द्ध को हल कैसे करूँ ? मेरी शक्ति के बाहर मुझे लड़के वाले हैं। उनका पालन करने योग्य धन मेरे पास नहीं है। पत्नी को समझा सकना बिल्कुल असम्भव-सा जान पड़ता है। यदि उसकी कामेच्छा पूरी न की जाय, तो यह भय है कि वह कहीं चली जाय या पगली हो जाय, या सम्भव है कहीं आत्म-हत्या कर बैठे। मैं आपसे कहता हूँ कि यदि इस देश का विधान मुझे आज्ञा देता, तो मैं उसी तरह समी-अन-चाहे लड़कों को गोली मार देता, जिस तरह कि आप लावारिस कुत्तों को मरवाते। गत तीन महीनों से मुझे दिन-रात में भी समय भोजन प्राप्त नहीं हुआ है, नाश्ता या जलपान भी नहीं मिल सका है। मेरे सिर ऐसे काम-धन्धे भी पड़े हुए हैं कि जिनसे मैं क्रमशः कई दिनों तक उपवास भी नहीं कर सकता। पत्नी मुझसे कुछ सहानुभूति नहीं रखती, क्योंकि वह मुझे खफती या पागल-सा समझती है। 'सन्तति-निग्रह' के साहित्य से मैं परिचित हूँ। वह साहित्य बहुत लुभावने ढंग से लिखा गया है। और मैंने आत्म-संयम पर आपकी भी किताब पढ़ी है। मैं तो यहाँ बाघ और मगर के बीच में पड़ा हूँ।"

मैं पत्र-लेखक को कई वर्ष से जानता हूँ। वे युवक हैं। उन्होंने अपना पूरा नाम-ठाम पत्र में दिया है। उनके पत्र का सही सारांश ऊपर दिया गया है। अपना नाम देते हुए वे डरते थे। इसलिये वे लिखते हैं कि, 'यज्ञशिल्पिया' में चर्चा की जा सकने की आशा से उन्होंने मेरे पास दो गुमनाम पत्र लिखे थे। इस तरह के

इतने अधिक गुमनाम पत्र मेरे पास आते रहते हैं कि मैं उनपर चर्चा करने में हिचकिचाता हूँ। उसी प्रकार इस पत्र पर भी चर्चा करने में मुझे बहुत भिन्न है, यद्यपि मैं जानता हूँ कि यह पत्र सच्चा है और प्रयत्नशील पुरुष का लिखा हुआ है। यह विषय ही इतना नाजुक है। किन्तु मैं तो दावा करता हूँ कि ऐसे विषयों का मुझे पर्याप्त अनुभव है। ऐसा दावा करते हुए और मुख्यकर इसलिये कि कई ऐसे ही मामलों में मेरे ढंग से लोगों को छुटकारा मिला है, मैं इस स्पष्ट कर्तव्य के पालन से दिल नहीं चुरा सकता।

जहाँ तक अंग्रेजी पढ़े-लिखे-लोगों से सम्बन्ध है, यहाँ की स्थिति दुर्गुनी कठिन है। सामाजिक योग्यता की दृष्टि से पति-पत्नी के बीच इतना भारी अन्तर होता है कि जिसे मिटाना असम्भव है। कुछ नवयुवक यह सोचते हुए जान पड़ते हैं कि अपनी पत्नियों का ध्यान न रखने में ही हमने यह प्रश्न हल कर लिया है, यद्यपि उन्हें भलीभाँति पता है कि उनकी विरादरी में तलाक सम्भव नहीं है और इसलिये उनकी पत्नियाँ पुनर्विवाह नहीं कर सकतीं। और तो भी दूसरे लोग—और इन्हीं की संख्या बहुत अधिक है अपनी पत्नियों को केवल आनन्द लूटने का साधन बनाते हैं और उन्हें अपने मानसिक जीवन में भाग नहीं देते। बहुत ही थोड़े लोग ऐसे हैं जिनका अंतःकरण जागृत हुआ है—किन्तु उनकी संख्या दिनोदिन बढ़ती जा रही है। उनके सामने भी वैसी ही नैतिक समस्या आ खड़ी हुई है जैसी कि मेरे पत्र-लेखक के सामने है।

मेरी सम्मति में सम्भोग को यदि उचित या नियमानुकूल मानना है, तो उसकी आज्ञा तभी दी जा सकती है जब कि दोनों पक्ष उसकी चाहना करें। पति को पत्नी से या पत्नी को पति से

अपनी कामेच्छा की पूर्ति बल-पूर्वक कराने के अधिकार को मैं नहीं मानता । और यदि इस विषय में मेरी स्थिति सही है तो पति पर ऐसा कोई नैतिक दबाव नहीं है कि जिससे वह पत्नी की माँगें पूरी करने को बाध्य हो । किन्तु यों अस्वीकार करने से ही पति पर और भी बड़ा भारी और ऊँचा उत्तरदायित्व आ पड़ता है । वह अपने आपको बहुत बड़ा साधक मानता हुआ अपनी पत्नी को घृणा की दृष्टि से नहीं देखेगा, किन्तु नम्रता-पूर्वक इसे स्वीकार करेगा कि उसके लिये जो बात आवश्यक नहीं है, वही उसकी पत्नी के लिये परमावश्यक वस्तु है । इसलिये वह उसके साथ अत्यन्त नम्रता का व्यवहार करेगा और अपनी पवित्रता में यह विश्वास रखेगा कि उसकी पत्नी अपनी वासना को अत्यन्त ऊँचे प्रकार की शक्ति-रूप में बदल सकेगी । इसलिये उसे अपनी पत्नी का सच्चा मित्र नायक और वैद्य बनना होगा । पत्नी में उसे पूरा-पूरा विश्वास करना होगा, उससे कुछ भी छिपाना न होगा और अदृढ़ धैर्य से उसे अपनी पत्नी को इस काम का नैतिक आधार समझाना पड़ेगा; यह बतलाना होगा कि पति-पत्नी के बीच सचमुच में कैसा सम्बन्ध होना चाहिए और विवाह का सच्चा अर्थ क्या है । यह काम करते हुए वह देखेगा कि पहले जो बहुत-सी बातें स्पष्ट नहीं थीं, अब स्पष्ट हो जायँगी और यदि उसका अपना संयम सच्चा होगा, तो वह अपनी पत्नी को अपने और भी निकट खींच लेगा ।

इस उदाहरण के विषय में तो मुझे कहना ही पड़ेगा कि केवल और अधिक सन्तानोत्पादन से बचने की इच्छा ही पत्नी को सन्तुष्ट करने से इनकार करने का पर्याप्त कारण नहीं है । बच्चों का भार उठाने के भय से पत्नी की प्रेमयाचना को अस्वीकार

करना तो कायरता-सी है। अगणित सन्तानोत्पादन को रोकना दोनों पक्षों के अलग-अलग या साथ-साथ अपनी कामवासना पर लगाम लगाने का अच्छा कारण है, किन्तु दम्पति में से एक के अपने संग से एकत्र शयन का अधिकार छीन लेने का यह भर-पूर कारण नहीं है।

और अन्त में वशों से इतनी घबराहट ही किसलिये हो ? अवश्य ही ईमानदार, परिश्रमी और बुद्धिमान पुरुषों के लिए कई लड़कों का पालन कर सकने की कमाई करने की गुंजाइश तो है ही। मैं स्वीकार करता हूँ कि मेरे पत्र-लेखक-जैसे आदमी के लिये, जो देश-सेवा में अपना सारा समय लगाने की सच्ची चेष्टा ईमान-दारी से करता है, बड़े और बढ़ते हुए परिवार का पालन करना और साथ-ही-साथ देश की भी सेवा करना, जिसकी करोड़ों भूखी सन्तानें हैं, कठिन है। मैंने इन पृष्ठों में प्रायः लिखा है कि जब तक भारतवर्ष दास है, यहाँ घच्चे पैदा करना ही भूल है। किन्तु यह तो नवयुवकों और युवतियों के विवाह ही न करने का बड़ा अच्छा कारण है; एक के दूसरे को दाम्पत्य सहयोग न देने का पर्याप्त कारण नहीं है। हाँ, सहयोग न करना—सम्भोग न करना—भी उचित हो सकता है, वरन् न करना ही धर्म हो जाता है, जब कि शुद्ध धर्म के नाम पर ब्रह्मचर्य-पालन की इच्छा अदम्य हो उठे। जब वह इच्छा सचमुच में पैदा हो जायगी, तब उसका बड़ा अच्छा प्रभाव दूसरे पर भी पड़ेगा। यदि मान लेवें कि समय पर उसका भला प्रभाव भी पड़ा, तो भी जीवन-सङ्गी के पागल हो जाने या मर जाने की जोखिम उठाकर भी ब्रह्मचर्य-पालन करना कर्तव्य हो जाता है। ब्रह्मचर्य के लिये भी वैसे ही वीरता-पूर्ण

त्याग की आवश्यकता है जैसे कि सत्यता या देशोद्धार के लिए है। मैंने ऊपर जो लिखा है, उसे दृष्टि में रखते हुए यह कहने की कोई आवश्यकता ही नहीं रह जाती कि कृत्रिम उपायों से सन्ताननिग्रह करना अनैतिक है और मेरे तर्क के नीचे जीवन की जो भावना छिपी हुई है, उसमें इसे स्थान नहीं है।

बीसवाँ अध्याय

परिशिष्ट

जनन और प्रजनन

["भोपन कोर्ट" नामक एक अङ्गरेज अङ्गरेजी मासिक-पत्र में लिखे श्री विलियम लोफ्टस हेयर के इस विषय के एक लेख का अनुवाद नीचे दिया है।—सं०]

प्राणि-शास्त्र में जनन

एक-कोपीय जीवों की अनुवीक्षण यन्त्र द्वारा परीक्षा करने पर पता चला है कि क्षुद्रतम जीवों में वंश-वृद्धि के लिये शरीर के टुकड़े स्वयं हो जाते हैं। पोषण पाने से ऐसे जीव के शरीर की वृद्धि होती जाती है और जब वह अपनी जाति की अपेक्षा बड़े-से-बड़ा हो जाता है तब उसके दो विभाग होने लगते हैं और धीरे-धीरे शरीर के ही दो टुकड़े हो जाते हैं। साधारण सुविधाएँ यानी पानी और पोषण प्राप्त होते जाने पर ज्ञात होता है कि इन्हीं क्रियाओं में उसका सारा जीवन-समाप्त हो जाता है, किन्तु वे सुविधाएँ न मिलने पर, कभी-कभी दो कोपों का एक में मिलकर पुनर्यौवन होते हुए भी देखा जाता है, परन्तु उनके मिलन से सन्तानोत्पत्ति नहीं होती।

बहु-कोपीय जीवों में भी पोषण और वृद्धि की क्रियाएँ नीचे के जीवों के समान ही चलती हैं, परन्तु एक और नई क्रिया देखने में आती है। शरीर के अलग-अलग कोपपुञ्जों के काम प्रायः अलग-अलग होते हैं; कुछ पोषण प्राप्त करते हैं तो कुछ उसे बाँटने का काम करते हैं, कुछ गति के लिये हैं तो कुछ रक्षा के लिये, जैसे कि चमड़ा। वे कोपपुञ्ज शरीर-विभजन की प्राथमिक क्रिया छोड़ देते हैं, जिन्हें, कुछ नये काम मिलते हैं। किन्तु कुछ कोपपुञ्जों के प्रति, जिन्हें शरीर में कुछ और भीतरी जगह मिलती है वह काम बचा रहता है। दूसरे पुञ्ज, जिनमें परिवर्तन हो चुका है, इनकी रक्षा और सेवा करते हैं, किन्तु ये ज्यों-के-त्यों ही बने रहते हैं। उनमें विभजन पहले जैसा ही होता है; किन्तु बहु-कोपीय शरीर के भीतर ही; और समय पाकर कुछ तो बाहर भी निकाल दिये जाते हैं। तथापि उन्हें एक नई शक्ति मिल जाती है। अपने पूर्वजों के समान दो टुकड़े हो जाने के बदले उनके पुंजों का विभजन—या वृद्धि, अलग-अलग टुकड़े हुए बिना ही होती है। यह क्रिया तब तक चलती रहती है, जब तक वह प्राणी, अपनी जाति की अपेक्षा पूर्ववृद्धि को नहीं पहुँच जाता किन्तु उसके शरीर में हम एक नई बात देख पाते हैं; वह यह कि मौलिक कीटाणुओं का काम केवल बाह्य-जनन का ही नहीं रह जाता वरन् आन्तरिक कोषों की उत्पत्ति के लिये, भी वे जहाँ कहीं आवश्यकता पड़ती है, कोष दिया करते हैं। इस प्रकार, ये किसी मुख्य काम के लिये पहले ही से निश्चित न किये गये कोष, एक साथ ही दो काम करते हैं, यानी आन्तरिक प्रजनन या शरीर का विकास और बाह्य-जनन या वंश-वृद्धि का कार्य। यहाँ हम

कुत्सित-जीवन

प्रजनन और जनन इन दो क्रियाओं का अन्तर स्पष्ट समझने का एक और महत्वपूर्ण बात है। प्रजनन—आन्तरिक विकास के व्यक्ति के लिये परमावश्यक है और इसलिये आवश्यक का पहला काम है; जनन या वंश-विस्तार का काम तो कोषों की अधिकता होने से ही होगा और इसलिये दूसरा कम महत्व का है। कदाचित् दोनों ही पोषण पर निर्भर रहते हैं, क्योंकि यदि पोषण पूरा न मिले तो आन्तरिक विकास का काम ठीक हो सकेगा और न कोषों की अधिकता होगी, न वंश-विस्तार होने की आवश्यकता या सम्भावना होगी। इसलिये जीवन का नियम यह है कि इस स्थिति में पहले प्रजनन के लिए जीवकोषों का पोषण किया जाय और तब कहीं जनन के लिये। यदि पोषण पूरा न हो सके तो उस पर पहला अधिकार होगा प्रजनन का, और जनन की क्रिया बन्द रखनी होगी। यों हम संतानोत्पत्ति की रोक के मूल का पता पा सकते हैं और इसी की पिछली स्थितियों, ब्रह्मचर्य और वैराग्य तक प्रायः जा सकते हैं। आन्तरिक प्रजनन की क्रिया कभी रुक नहीं सकती और उसके रुकने का अर्थ है, मृत्यु और, इसी प्रकार मृत्यु की जड़ को भी हम देख पाते हैं।

जीव-विद्या में प्रजनन

मनुष्यों और पशुओं में लिङ्गभेद अपनी चरम सीमा तक पहुँच गया है और सामान्य नियम बन गया है। इन जीवों का विचार करने के पहले हमें बीच की स्थिति को देखना पड़ेगा, अर्थात् वह जो अलिङ्गिक स्थिति (एक कोषीय जीव) के बाद और द्वि-लिङ्गिक स्थिति के पहले की है। इसे समय-लिङ्गी का

नाम दिया गया है क्योंकि इसमें नर और मादा, दोनों के गुण विद्यमान होते हैं। अब भी कुछ ऐसे जीव हैं, जिनमें यह स्थिति देखने में आती है। उनमें आन्तरिक कोषों की वृद्धि तो उसी प्रकार होती जाती है, किन्तु कुछ कोषों के शरीर से बिल्कुल निकल जाने के बदले, वे एक अंग से दूसरे अंग में चले जाते हैं और वहाँ उनका पोषण तब तक होता रहता है, जब तक वे स्वतंत्र जीवन के योग्य नहीं हो जाते।

विकास का नियम यह जान पड़ता है कि चाहे एक कोपीय जीव हो या बहु कोपीय या उभय-लिङ्गी, किन्तु सभी दशाओं में सन्तान का विकास वहाँ तक होते जाना सम्भव है, जहाँ तक कि उसके माता-पिता का, उसके उत्पन्न होने के समय तक हो चुका था। इस प्रकार यह तो व्यक्ति की ही उन्नति हुई; जब कभी उसे सन्तान होती है, वह व्यक्ति ही, पहले से उच्चतम स्थिति में पहुँचता है, या पहुँचता होगा; फलतः उसकी सन्तान अपने माता-पिता के साधारण विकास को प्राप्त हो सकेगी। प्रत्येक जाति और व्यक्ति के लिये जनन-शक्ति की अवधि अलग-अलग होगी, किन्तु आदर्श रूप में तो वह यौवनावस्था से लेकर वृद्धावस्था के प्रारंभ तक होती है। समय से पहले या वृद्धावस्था में सन्तानोत्पत्ति होने से, सन्तान में माता-पिता की निर्धलता उतर आयेगी। यहाँ हम तब शारीरिक नियमों के अनुसार सम्मोह-नीति का एक नियम देख पाते हैं। वंश-विस्तार और शरीर के आन्तरिक प्रजनन के विचार से सन्तानोत्पत्ति के लिये सबसे अधिक लाभकर समय केवल पूर्ण यौवन ही है।

यहाँ एक बात ध्यान देने योग्य है। उभय-लिङ्गिक सृष्टि के

साथ-साथ एक नई बात देखने में आती है वह यह है कि दोनों लिङ्गों के उसके अंग केवल अलग-ही-अलग नहीं रहते वरन् स्वतंत्र रूप से अपने-अपने शुक्रकोष बनाते जाते हैं। नर-अंग तो पुराना आन्तरिक जनन का काम, शुक्रकोषों को बना-बनाकर करता ही जाता है—जिन्हें बाहर निकालकर मादा-पिण्ड में प्रवेश कराने के कारण वीर्यकीट कहते हैं—और मादा अङ्ग भी अपने जीवकोष बनाते ही जाते हैं; किन्तु पुरुष-अंग के जीवकोष को गर्भाधान के लिये रख लेते हैं, न कि निकाल देते हैं। प्रत्येक दशा में व्यक्ति के लिये, आन्तरिक प्रजनन प्राथमिक और परमावश्यक कार्य है। गर्भाधान के पश्चात् प्रतिक्षण में जीव का आन्तरिक प्रजनन होता रहता है। मनुष्य जाति में यौवनावस्था में सन्तानोत्पत्ति हो सकती है, किन्तु केवल जाति के लिये उससे व्यक्ति को लाभ पहुँचना आवश्यक नहीं है। नीची श्रेणियों के समान यहाँ भी यदि आन्तरिक प्रजनन की क्रिया रुक जाय, या ठीक-ठीक न चले, तो बीमारी या मौत आवेगी। यहाँ भी जाति और व्यक्ति के हितों में चढ़ा-ऊपरी है। यदि कोष खरबे न हों तो, बाह्य जनन में कोष कम करने से आन्तरिक प्रजनन के काम में विघ्न पड़ेगा ही। हकीकत तो यह है कि सभ्य मनुष्यों में संतानोत्पत्ति की आवश्यकता से कहीं अधिक संभोग हुआ करता है, और वह भी आन्तरिक प्रजनन के मध्ये, जिसके कारण रोग, मृत्यु और दूसरे कष्ट घर कर लेते हैं।

मनुष्य-शरीर का कुछ और ध्यान से हम विचार करें। उदाहरण के लिये हम पुरुष-शरीर को लेंगे, यद्यपि आवश्यक हेतु फेर के साथ स्त्री-शरीर में भी वे ही क्रियाएँ दिखलाई पड़ती हैं।

शुक्र-कोषों का केन्द्रीय कोष ही जीव का सबसे पुराना और मौलिक स्थान है। आरम्भ से गर्भस्थ जीव कोषों की बढ़ती से, जिनका माता के शरीर से पोषण होता है, हर घड़ी बढ़ता रहता है। यहाँ भी जीवन का नियम है, “शुक्र कोषों का पोषण करो” जब वे बढ़ते और उनका वर्गीकरण होता है, तब वे आवश्यकता के अनुसार अस्थायी नये रूप या नये काम लेते हैं। जन्म की घड़ी से इसमें कोई बड़ा अन्तर नहीं पड़ता। पहले शुक्र-कोषों को जो पोषण नाभि-नाल से मिलता था, वह अब मुँह के रास्ते मिलने लगता है। वे संख्या में जल्दी-जल्दी बढ़ने लगते हैं, और, जहाँ कहीं पुराने अङ्गों को ठीक करने की आवश्यकता हुई, जो सदैव बनी ही रहती है, वहाँ ये व्यवहार किये जाते हैं। नाड़ियों के द्वारा ये अपने स्थान से लेकर सारे शरीर में फैलाये जाते हैं। बड़े-बड़े समूहों में वे मुख्य काम ले लेते हैं और शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों का पोषण करते हैं। वे हजारों बार मौत को गले लगाते हैं, जिसमें उनका कोष-समाज जीता रहे। मुर्दे कोष शरीर की तह पर आ जाते हैं, और मुख्यकर हड्डियों, दाँतों, चमड़े और बालों को दृढ़ बनाने के काम में आते हैं, जिसमें शरीर की शक्ति बढ़े और ठीक रक्ता हो। व्यक्ति के उच्च जीवन और उसपर निर्भर सभी घातों का मूल्य इनकी मौत से चुकाया जाता है। यदि ये पोषण न लें, दूसरे कोषों को पैदा न करें, अलग-अलग न हो जायें, भिन्न-भिन्न वर्गों में न बटें, और अन्त में मरें नहीं तो शरीर स्थिर ही नहीं रह सकता।

शुक्र से या वीर्य से दो तरह के जीवन मिलते हैं। १—आन्तरिक या प्रजनन का; २—बाह्य या जनन का, वंश-विस्तार

वाला । जैसा कि हम कह चुके हैं, शरीर के जीवन का आधार आन्तरिक प्रजनन है और इसको तथा ऊपरी जनन को एक ही आधार पर निर्भर रहना पड़ता है । इसी कारण यह सहज ही देखा जा सकता है कि मुख्य-मुख्य दशाओं में ये दोनों क्रियाएँ, संभवतः परस्पर विरोधिनी हो सकती हैं, परस्पर शयुता रख सकती हैं ।

प्रजनन और अचेतन

प्रजनन की क्रिया कुछ यन्त्र के काम की भाँति नहीं है । प्रारंभिक काल में कोषों के विभजन से प्रजनन का जैसा सजीव कार्य होता था, वैसा ही सजीव अब भी होता है—अर्थात् वह बुद्धि और इच्छा पर निर्भर रहता है । किन्तु यह सोचना असम्भव है कि जीवन का काम नितान्त निर्जीव कल की भाँति होता है । हाँ, यह सच है कि मूलीभूत बातें हमारी वर्तमान जागृति से इतनी दूर जा पड़ी हैं कि वे मनुष्य की या पशु की इच्छा के अधीन नहीं साल्म होतीं; किन्तु एक क्षण के बाद ही हमें विदित हो जाता है कि जिस प्रकार एक पुष्ट शरीरवाले पुरुष की सभी बाह्य क्रियाओं का नियंत्रण उसकी इच्छा-शक्ति करती है, और उसका काम ही यही है, उसी प्रकार शरीर के क्रमशः होते हुए सङ्गठन के ऊपर भी इच्छा-शक्ति का कुछ अधिकार अवश्य होना चाहिये । मनोवैज्ञानिकों ने उनका नाम असंकल्प रखा है । यह हमारे नित्य नैमित्तिक विचारों से दूर होते हुए भी, हमारा ही एक विशेष अङ्ग है । यह अपने काम में इतना जागरूक और सावधान रहता है कि हमारा चैतन्य कभी-कभी सुमावस्था में पड़ जाता है, किन्तु वह एक क्षण के लिये भी नहीं सोता ! हमारे असंकल्प और अविनश्वर अंश की जो प्रायः

अपूर्व हानि शरीर-सुख के लिये किये गये विषय-भोग से होती है, उसका अनुमान कौन लगा सकता है ? प्रजनन का फल मृत्यु है। विषय-सम्भोग पुरुष के लिये प्राणघातक है और प्रसूति के कारण स्त्री के लिये भी वैसा ही है।

तब अचेतन ही वह जीव-शक्ति है जो प्रजनन की कठिन क्रियाओं का संचालन करती है। इसका पहला काम गर्भस्थित जीव-पिण्ड को अन्य दूसरे कोषों से अलग करना है। इसके बाद से जीव-पिण्ड को वह मौत तक मूल शुक्र-कोषों को अपने में लेकर और उनको अपने-अपने अङ्गों में भेजकर जीवित रखता है।

यहाँ, कई नामी मानस-शास्त्रियों से मैं विरुद्ध जाता मालूम होऊँगा, किन्तु मेरी समझ में अचेतन का सम्बन्ध केवल व्यक्ति से रहता है न कि जाति से, अर्थात् उसका पहला काम है प्रजनन, केवल एक प्रकार से कहा जा सकता है कि अचेतन का सम्बन्ध जाति से होता है। जहाँ तक अचेतन व्यक्ति की उन्नति कर सका है, उसे जैसा बना सका है, वैसा ही बनाये रखना चाहता है। किन्तु वह असम्भव को तो सम्भव कर नहीं सकता। चेतन की सहायता से भी शरीरधारी का जीवन सदैव के लिये वह बनाये रख नहीं सकता। इसलिये सम्भोग की प्रवृत्ति या इच्छा के द्वारा वह अपने आपको पैदा करना चाहता है। यहाँ पर चेतन और अचेतन मिल गये-से कहे जा सकते हैं। सम्भोग से साधारणतया जो आनन्द मिलता है, उसे व्यक्ति के सुख के अतिरिक्त किसी दूसरे हेतु की पूर्ति कहा जा सकता है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये व्यक्ति नहीं जानता कि उसे कितना अधिक मृत्यु देना पड़ता है।

जनन और मृत्यु

इस लेख में विशेषज्ञों के लेखों से उद्धरण देना तो ठीक नहीं है, किन्तु विषय के महत्व और साधारण अज्ञान के कारण मुझे विवश होकर कुछ प्रामाणिक उद्धरण देने ही पड़ते हैं। एक कोपीय जीवों के सम्वन्ध में श्री 'रे लैंकेस्टर' लिखते हैं—“इनमें शरीर के टुकड़े-टुकड़े हो जाने से वंश-विस्तार होता जाता है; और इस प्रकार के जीवों में स्वाभाविक मृत्यु को कोई स्थान ही नहीं है।”

श्री 'वाइसमैन' लिखते हैं—“प्राकृतिक मृत्यु तो केवल बहु-कोपीय जीवों में ही होती है। एककोपीय जीव उनसे बच जाते हैं। उनके विकास का कभी अन्त नहीं होता, जिसका मिलान हम मृत्यु से कर सकें, और न नई देह बनने का अर्थ है पुरानी का मरना। टुकड़े होने में दोनों ही समान वय के हैं, न कोई पुराना है न कोई नया। इस प्रकार एक-एक जीव की अनन्त श्रेणी चलती है, जिनमें प्रत्येक उतना ही पुराना होता है, जितनी कि जाति और हर एक को अनन्त काल तक जीते रहने की शक्ति होती है, उसके टुकड़े सदैव होते जाते हैं, किन्तु वह कभी मरता नहीं है।”

श्री 'पैट्रिक गिडिस' लिखते हैं—“यों हम कह सकते हैं कि नये शरीर का मूल्य मृत्यु है। नया शरीर के पाने का मूल्य कभी न कभी मौत के रूप में देना ही पड़ता है। कार्य-भेद से जिनमें स्वरूप का भेद है, ऐसे कोषों के पुञ्ज को शरीर कहते हैं। ऐसे शरीर का नाश अवश्यम्भावी है। X —“इस प्रकार शरीर तो कुछ सीमा तक जीवन के सच्चे आधार—शुक्रकोषों—को ढोने वाला वाहन-भर माध्यम पड़ता है।”

श्री 'रे लैंकेस्टर' कहते हैं—“बहुकोपीय जीवों में शरीर के

और अंकों से कुछ कोप अस्वग हो जाते हैं। X X ऊँची श्रेणी के जीवधारियों के शरीर, जो मरणशील होते हैं, इस दृष्टि से निहायत अनावश्यक और क्षणिक माने जा सकते हैं, जिनका काम है, अपने से अधिक महत्वपूर्ण और अमर संयोग कलों या शुक्र-कीटों को केवल कुछ दिनों के लिये ढोते भर रहना।”

किन्तु हमारे सामने सबसे अधिक आश्चर्यजनक और महत्वपूर्ण बात तो है, ऊँची श्रेणी के जीवों में सन्तानोत्पत्ति और मृत्यु में घनिष्ठ सम्बन्ध का होना। इस विषय पर कितने ही वैज्ञानिक खूब स्पष्टता से लिखते भी हैं।

प्रजोत्पत्ति का बदला मौत है

कई जाति के जीवों में यह बात बिल्कुल स्पष्ट हो जाता है, जिनमें वंश-वृद्धि में ही माता या पिता को प्रायः जान से हाथ धोना पड़ता है। सन्तानोत्पत्ति के बाद भी जीना तो जीवन की विजय है, जो सदैव नहीं होती और किसी-किसी जाति में तो कभी नहीं। मौत पर अपने लेख में महाकवि ‘गेटे’ ने खूब ही दिखलाया है कि प्रजोत्पत्ति और मौत का सम्बन्ध बहुत घनिष्ठ है, और होना ही चाहिए। हम दोनों को ही मौत को धुलाने वाली क्रियाएँ कह सकते हैं। श्री ‘पैट्रिक गिडिस’ इस विषय पर लिखते हैं:—“मौत और वल्लिद्यत का गाढ़ा सरोकार है, किन्तु साधारणतया इसे दूसरे ढंग से कहा जाता है। लोग कहते हैं कि जीवों को मर जाना है, इसलिये उन्हें बच्चे पैदा करने हो शेंगे, नहीं तो जाति का अन्त हो जायगा। किन्तु पिछली बातों पर इतना जोर देना तो पीछे की खोज है। सही बात तो यह है

कि वधे इसलिये पैदा नहीं किये जाते, वरन् जीव इसलिये मरते हैं कि वे वधे पैदा करते हैं ।”

श्री गेदे ने संक्षेप में ही कहा है:—“मौत होगी ही, इसलिये वधे पैदा करना आवश्यक नहीं है, वरन् संतानोत्पादन का अवश्यम्भावी फल ही मृत्यु है ।”

कितने ही उदाहरण देने के बाद श्री ‘गिडिस’ इन महत्वपूर्ण शब्दों से अपना लेख समाप्त करते हैं:—“ऊँच श्रेणी के जीवों में वंशोत्पत्ति के लिये आत्म-त्याग से मौत तो बहुत घट गई है, किंतु तो भी मनुष्यों में भी कामोपभोग का फल-स्वरूप प्राणान्त हो सकता है । यह तो सभी कोई जानते हैं कि संयत भोग-विलास से भी शरीर कुछ दिनों के लिये खाली हो जाता है और शारीरिक शक्तियों के घटने पर सभी रोगों का होना अधिक संभव हो जाता है ।”

थोड़े में इस चर्चा का सारांश देकर इसे यों समाप्त किया जा सकता है कि मनुष्यों में संभोग से पुरुष की मृत्यु अवश्य निकट आती है, और वधे पैदा करने व उन्हें पालने-पोसने में ली की भी ।

ऐयाशी से शरीर पर पड़नेवाले प्रभावों पर पूरा एक अध्याय ही लिखा जा सकता है । अस्वस्थ या प्रायः पूर्ण अस्वस्थ का पालन करनेवालों के लिये सखलता, पूर्णायु, जीवन-शक्ति, रोगों से रक्षा तो स्वाभाविक बात होती है । इसका एक प्रमाण यह है कि निर्बल मनुष्यों के बहुत से रोग कृत्रिम रूप से सुई के द्वारा शुक्र को रुधिर में पहुँचाने से छूट जाते हैं ।

लेख के इस भाग में दिये गये निष्कर्षों को स्वीकार करने में भले ही कई पाठकों को हिचकिचाहट हो सकती है । इसपर कई

आदमी दिखलाने लगेंगे कि 'ये बड़े बूढ़े लोग' जिनके कई एक लड़के हुए अब भी स्वस्थ और सबल हैं। और फिर यह देखिये कि अविवाहितों से विवाहित ही अधिक दिन जीते हैं। किन्तु इसके सामने इन युक्तियों की कोई पहुँच नहीं है, क्योंकि विज्ञान की दृष्टि में मृत्यु केवल जीवन के अन्त का ही नाम नहीं है, वरन् मौत एक क्रिया है जो जन्म से ही आरम्भ होकर जीवन-रूपी क्रिया के साथ-साथ आजीवन क्षण-क्षण चालू रहती है। शरीर का पोषण करनेवाली जीवनी-शक्ति और शरीर को क्षीण करनेवाली विनाश-शक्ति दोनों ही जीवन-मरण की एकत्र रहनेवाली विभूतियाँ हैं। वचपन और यौवन में पहली शक्ति अर्थात् जीवन-क्रिया बढ़ती पर रहती है; प्रौढ़ावस्था में दोनों क्रियायें बराबरी से साथ-साथ चलती रहती हैं, और जीवन के पिछले हिस्से अर्थात् बुढ़ापे में दिनों-दिन मौत की क्रियायें बढ़ती जाती हैं और अन्त में प्राणान्त के साथ वाजी मार ले जाती हैं। अब मृत्यु की इस विजय की घड़ी को जो कोई क्रिया थोड़ी ही निकट लावे, एक क्षण, एक दिन, एक वर्ष या कई वर्ष, वह मौत की क्रिया का ही एक अङ्ग गिनी जायगी। और विषय-भोग ऐसी ही क्रिया है, मुख्यकर जब वह बहुत अधिक किया जाय।

मैं केवल इसी बात पर जोर देना चाहता हूँ कि मौत एक मुख्य घटना ही नहीं है, वरन् एक निरन्तर चालू क्रिया की परिणति इसका अंतिम परिणाम है। जिन्हें अब भी सन्देह हो, वे ये किताबें देखें।

'The Problem of Age, Growth and Death by Charles S. Minot [1908, John Murray] and Regeneration, The

Gate of Heaven by Dr. Kemeeth Sylvan Guthrie [Boston
The Barta Press.]

मानस

जनन और प्रजनन की विरोधी शक्तियाँ शरीर को टिकाये रहती हैं, इसका पता शरीर के उच्च अंगों, जैसे; मुख्यकर मानस (मस्तिष्क और ज्ञान-तन्तु-जाल) के कामों का विचार करने से चलता है। दोनों स्नायुमंडल-ज्ञान तन्तु-जाल तथा आत्मा-वाहक दूसरे सभी अंगों के समान जीवन के मूल-स्थान से लिये गये, किसी समय के, मूल-कोषों से बने हैं। सारे शरीर में उनकी अरोक धारा बहती रहती है और अधिकतर दिमाग में तो बहुत बड़ी मात्रा में। इसलिये संतानोत्पादन के लिये या आनन्द के लिये ही, उन कोषों की इस ऊर्ध्व गति को रोकने से उन अंगों के जीवन का कोष चुकने लगता है और धीरे-धीरे उनकी हानि ही होती है। इन्हीं शारीरिक हकीकतों के आधार पर व्यक्तिगत संभोग-नीति बनती है, और यदि अखण्ड ब्रह्मचर्य नहीं, तो कम-से-कम संयम की सम्मति दी जाती है।

इस सम्बन्ध में, एक उदाहरण लीजिए। हिन्दू-धर्म और सामाजिक जीवन से जो लोग कुछ भी परिचित हैं, वे जानते हैं कि हिन्दू लोग पहले तपस्या करते थे, और अब भी कुछ लोग करते ही हैं। इसके दो उद्देश्य होते हैं। एक तो शरीर को निभाना और उसकी शक्तियाँ बढ़ाना और दूसरा कुछ अलौकिक मानसिक शक्तियाँ अर्थात् सिद्धियाँ प्राप्त करना है। पहले का नाम हठयोग है, इसकी साधना एक मात्र शारीरिक संपूर्ति के लिये बहुत अधिक की जाती है। दूसरे को राजयोग कहते हैं और

इसका अभ्यास मानसिक तथा योग-सम्बन्धी उन्नतियों के लिये किया जाता है। तो भी इन दोनों ही योगों में एक बात समान है, और वह है शरीर-सम्बन्धी। यह बात पातंजल के योग-दर्शन में दी हुई है।

पंचकेशों में 'राग' तीसरा क्लेश है (३-२)। सुखा-सुखी रागः ॥७-२॥ 'राग' कहते हैं, सुख भोगने के बाद जो इच्छा सुख भोगनेवाले में छा जाती है, और फिर से वह सुख न मिलने पर जो संताप होता है, उस इच्छा को।—

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्ति—

विरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ॥१५॥ २ पाद।

और सुख में दुःख मिला हुआ है, इसलिये विवेकियों को उसका त्याग करना चाहिए।

यहाँ तक तो योगदर्शन में कामवासना का मनोवैज्ञानिक दृष्टि से विचार किया गया है। इसके पश्चात् शारीरिक दृष्टि से आगे के सूत्रों में विचार किया गया है।

योगाभ्यास की पहली सीढ़ी यमों की साधना है और यम पाँच हैं:—अहिंसासत्यऽस्तेयब्रह्मचर्यऽपरिमह यमाः ॥३०॥ २ पाद।

यह देखकर आश्चर्य होता है कि अपने को योगी कहनेवाले बकवादी चौथे यम को या तो जानते ही नहीं, या उसे बतलाते ही नहीं। चौथा यम ब्रह्मचर्य है।

पातंजलि मुनि के अनुसार ब्रह्मचर्य की साधना से बहुत बड़े लाभ होते हैं:—ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥३८॥ २ पाद।

अर्थात् जो ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित है, उसे वीर्य या शक्ति-लाभ होता है। उसे भोंति-भोंति की सिद्धियाँ हस्तगत होती हैं।

श्रीयुत मणिलाल न० द्विवेदी कहते हैं:—“यह तो शरीर-शास्त्र का सामान्य नियम है कि बुद्धि के साथ शुक्र का सम्यन्व बहुत घनिष्ठ है और हम कहेंगे कि आध्यात्मिकता के साथ भी है। इस अमूल्य वस्तु का संचय करने से मनुष्य को शक्ति मिलती है, वह सच्ची आध्यात्मिक शक्ति मिलती है, जिसे मनुष्य चाहता है। पहले इस नियम का अवश्य ही पालन किये बिना कोई योग सफल नहीं होता।”

यह भी कह देना चाहिए कि ब्रह्मचर्य पालन की क्रिया तथा उद्देश्य शास्त्री और तांत्रिक रूप से भाष्यों में छिपे हुए दिये जाते हैं। जैसे कि कहा जाता है कि सर्प के समान शक्ति सबसे निचले चक्र (अण्ड-कोप) से चढ़कर सबके ऊँचे चक्र (मस्तिष्क) में जाती है।

व्यक्तिगत संभोग-नीति

साधारणः व्यक्तियों, समाजों, या जातियों के अनुभवों द्वारा नीतिशास्त्र की रचना होती है। ऐतिहासिक दृष्टि से देखने पर विदित होता है कि किसी-न-किसी बड़े बहुमान्य पुरुष ने नीति के नियम बनाये हैं। मूसा, बुद्ध, कन्फ्यूशियस, सुकरात, अरस्तू, ईसा और उनके बाद के दूसरे महापुरुषों और दार्शनिकों ने अपने-अपने देश और काल मनुष्य-आचार की कुछ फसौटी अवश्य रखी थी।

इससे हम देख सकते हैं कि सर्वमान्य नीति-शास्त्र का आधार दर्शनशास्त्र, मानसशास्त्र, शरीरविज्ञान, और समाजशास्त्र के ऊपर रहता है। ये सब शास्त्र मिल करके वास्तविक या काल्पनिक मसाले दे देते हैं, जिसके ऊपर से कई सिद्धान्त अपने आप स्वयं-सिद्ध से निकल पड़ते हैं। चन्हीं सिद्धान्तों का संग्रह नीतिशास्त्र है।

इसलिये किसी एक युग या सभ्यता की व्यक्तिगत संभोग-

नीति उसी बात के आधार पर बनेगी, जिसका उस समय के लोगों पर, उनके अपने अनुभवों में अधिक से अधिक प्रभाव पड़ा होगा। यद्यपि सामाजिक संभोग-नीति के समान यह व्यक्तिगत संभोग-नीति भी समय-समय पर बदलती रहती है, तो भी इन दोनों में ही कुछ ऐसी स्थिर बातें हैं जो कि थोड़ी या बहुत स्थायी होती हैं।

इस युग के लिये संभोग-नीति को निश्चित करते समय हमको आज तक की मालूम सभी बातों तथा संभवताओं का ध्यान रखना और विशेषकर वैसी वस्तुओं पर ध्यान देना होगा, जिनका समर्थन योग्य विद्वान् करते हैं। यदि मैं यह कहूँ कि मेरे लेख के पहले पाँच विभागों में दिखलाई गई वास्तविकताओं पर ध्यान देते ही किसी भी बुद्धिमान् और ईमानदार पाठक के मन में कई तर्क-सिद्ध और अनिर्वाय परिणाम आयेंगे ही, तो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की दृष्टि से जान पड़ेगा कि इन वास्तविकताओं का एक ही परिणाम है और वह है ब्रह्मचर्य का पालन। किंतु इसके विरुद्ध हमें एक दूसरा प्राकृतिक नियम भी शीघ्र ही मिल जाता है। पहला नियम है, प्राकृतिक उत्तेजना अर्थात् कामवासना का और दूसरा और नया नियम है, ज्ञान के, विज्ञान के, विश्वास के और आदर्श आधार पर निकले हुए ब्रह्मचर्य का। पहले नियम अर्थात् कामवासना की पूर्ति करने से बहुत शीघ्र ही बुढ़ापा और मृत्यु आती है, किन्तु नियम-पालन के मार्ग में इतनी बड़ी-बड़ी कठिनाइयाँ पड़ी हुई हैं कि कदाचित् ही कोई उस की ओर ध्यान देता हो। लोग इस बात पर विश्वास करने को तैयार ही नहीं होते। वे तुरत ही कहने लगते हैं—‘मगर’ लेकिन—?’ यहाँ यह बात विचारने योग्य है कि योगियों और भिक्षुओं के लिये संयम-नियम के जो कठिन नियम बनाये गये थे, उनका

आधार केवल अंधश्रद्धा या पौराणिक गपोड़े ही नहीं हैं किन्तु इस लेख में बतलाई गई शरीर-शास्त्र की बातों का विशिष्ट ज्ञान है।

मेरे जानते काउण्ट टाल्सटॉय से अधिक जोरों से या स्पष्ट ढंग से किसी दूसरे आधुनिक लेखक ने संभोग-नीति को नहीं बतलाया है। मैं उनके कुछ विचार नीचे देता हूँ:—

१०२. अपनी जाति को स्थिर रखने की स्वाभाविक प्रवृत्ति—अर्थात् काम वासना—मनुष्य में स्वभाव से ही रहती है अपनी पशुता की दशा में वह इस इच्छा की पूर्ति करके अपना काम पूरा करता है और इससे भलाई होती है।

१०३. किन्तु ज्ञान का उदय होते ही उसे जान पड़ने लगता है कि इस वासना की पूर्ति करने से केवल उसकी अलग भलाई होगी, और वह अपनी जाति को स्थिर रखने की इच्छा से नहीं, किन्तु केवल अपनी भलाई करने की इच्छा से विफल करने लगता है। यही विषय-सम्बन्धी पाप है।

१०७ पहली दशा में जब कि कोई ब्रह्मचर्य का पालन करना और अपनी सारी शक्तियों को परमात्मा की सेवा में लगाना चाहता हो, तब उसके लिये प्रजोत्पादन के हेतु से भी संभोग करना पाप होगा। जिसने अपने लिये ब्रह्मचर्य का मार्ग चुना है उसके लिये विवाह भी स्वभाव से ही एक पाप होगा।

११३. जिसने ब्रह्मचर्य का मार्ग चुना है, उसके लिये विवाह करने में यह पाप है कि यदि वह विवाह न करता, तो संभव था कि किसी सबसे बड़े काम को चुनता, ईश्वर की ही सेवा में अपनी

पाठकों को यहाँ यह स्मरण रखना चाहिए कि टाल्सटॉय की पाप की परिभाषा सामान्य परिभाषा से अलग है। वह पाप उसको करता था, जो प्रेम के प्रदर्शन में अर्थात् सबके प्रति शुभ कामना के मार्ग में बाधक हो।

सारी शक्तियाँ लगा देता या प्रेम के प्रचार और सबसे बड़े मंगल की प्राप्ति में अपनी शक्ति लगा देता, किन्तु विवाह करने से वह नीचे उतर आता है और अपना मंगल-साधन नहीं कर पाता ।

११४. जिसने वंश-रक्षा का मार्ग पकड़ा है, उसके लिये यह पाप है कि प्रजोत्पादन न करने से या कौटुम्बिक सम्बन्ध न पैदा करने से वह दाम्पत्य-जीवन के सबसे बड़े सुख से अपने को वंचित रखता है ।

११५. इसके अतिरिक्त और सभी सुखों के समान, जो लोग संभोग के सुख को बढ़ाने का प्रयत्न करते हैं, वे जितना ही अधिक काम-लालसा को बढ़ाते हैं, उतना ही अधिक स्वाभाविक आनन्द को कम करते जाते हैं ।

पाठक देखेंगे कि टाल्सटॉय का सिद्धान्त सापेक्षिक है, अर्थात् किसी के लिये परमात्मा की ही ओर से या किसी बड़े शिक्षक की ओर से पक्का नियम नहीं बना दिया गया है, किन्तु सभी को अपना अपना मार्ग चुनना है । केवल इतना ही आवश्यक है कि जिसने अपने लिये जो मार्ग चुना है, उसे उसीका पालन करना चाहिए ।

ऐसी धर्म-नीति में एक के बाद एक किन्तु उतरते हुए निषेध होंगे । जो अखण्ड ब्रह्मचर्य में विश्वास करता है, किसी बड़े और ऊँचे शारीरिक तथा आध्यात्मिक लाभ के लिये जान-बूझकर इन्द्रिय-संयम करने का प्रयत्न करता है, उसके लिये किसी भी भौतिक संभोग का निषेध है; जिसने विवाह कर लिया है, उसके लिये पर-पुरुष या पर-स्त्री का संग मना है । इससे आगे बढ़कर यदि अविवाहितों के लिये, जिनका अनियमित संभोग चलता है, वेश्यागमन जैसा जघन्य काम निषिद्ध है तो स्वाभाविक कर्म करनेवाले के लिये अप्राकृतिक कर्म बहुत ही बुरा है । इससे भी आगे चलकर

यदि किसी प्रकार के ब्रह्मचर्य करनेवालों के लिये उसमें अति-शयता करनी बुरी गिनी जायगी, तो नवयुवकों, वधों के लिये अब्रह्मचर्य केवल स्थगित ही है। संभोग-नीति का यही स्वरूप है।

मैं इसकी कल्पना कर ही नहीं सकता कि कहीं ऐसे आदमी भी मिलेंगे जो इस सामान्य सम्भोग-नीति को समझ न सकें, और ऐसे थोड़े ही आदमी मिलेंगे जो गम्भीरता-पूर्वक विचार करने के बाद भी इसका विरोध करें। किन्तु फिर भी ऐसी नीति का विरोध वाग्जाल या तर्कजाल से करने की प्रवृत्ति दिखलाई पड़ती है। बहुत-से लोग मान बैठते हैं कि चूँकि ब्रह्मचर्य का पालन करना कठिन है और विरला ही कोई नैष्ठिक ब्रह्मचारी कर्म देखने में आता हो, इसलिये ब्रह्मचर्य का समर्थन करना ही अनुचित है। ऐसी युक्ति उपस्थित करनेवालों को तो तर्क के अनुसार अपने ही पति या पत्नी से सन्तुष्ट रहने—जो कि कुछ लोगों के लिये कठिन काम होता है, या दम्पति के बीच भी काम-रुति की अति न करने या केवल प्राकृतिक कर्म ही करने—आदि बातों का भी विरोध करना चाहिए। वे यदि एक आदर्श का विरोध करते हैं, तो वे सभी आदर्शों का विरोध करेंगे और हमें दुरे-से-दुरे पापों और काम-लालसाओं के गड्ढे में डालकर ही दम लेंगे। भला वे ऐसा क्यों न करेंगे? सच पूछो तो एक मात्र सच्चा और तार्किक नियम यह है कि हम अपने आदर्श के भ्रष्टाचारे को देखते हुए चलें, जो कि हमें सभी भूलभुलैयाँ से निकाल कर, विरोधी नियमों का घल-तोड़कर सीधे मार्ग पर ले जायगा। इस भाँति समझ-धूमकर स्वेच्छा-पूर्वक इस नीति के अनुसार आचरण करनेवाले से यह आशा रखी जा सकती है कि युवा-

मन के अप्राकृतिक कर्मों से कहीं ऊँचे उठकर वह प्राकृतिक आचरण, चाहे वह भले ही अनियमित हो, करने लगेगा। इस स्थिति में से भी निकलकर वह दाम्पत्य धर्म के संयम-नियम में बँध सकता है और अपने तथा अपनी सहधर्मिणी के लिये जहाँ तक वह कर सके, संयम का पालन कर सकता है। यह नीति सम्भवतः उसे नैष्ठिक ब्रह्मचारी तक बना सकती या और नहीं तो अतिशयता के गड्ढे में गिरने से बहुत कुछ रोक ले सकती है।

सामाजिक सम्भोग नीति

जैसे कि व्यक्तियों की समष्टि का नाम समाज है, ठीक उसी प्रकार व्यक्तिगत सम्भोग-नीति से ही सामाजिक सम्भोग-नीति पैदा होती है। दूसरे-शब्दों में इस प्रकार कह सकते हैं कि व्यक्तिगत सम्भोग-नीति में समाज कुछ घृद्धि करता है, कुछ मर्यादा जोड़ता है। इसका मुख्य उदाहरण विवाह-संस्था है। विद्वान् वैज्ञानिक ने विवाह के इतिहास पर बहुत कुछ लिखा है और इस सम्वन्ध में बहुत अधिक मसाला संप्रह किया गया है। इस-लिये आजकल विवाह-संस्था में जो परिवर्तन सुन्नाये जा रहे हैं, उनका उल्लेख कर सकने के लिये, उपर्युक्त विद्वानों के निष्कर्षों का केवल सारांश मात्र दिया जायगा।

मनुष्य-जाति में प्रजोत्पादन के सम्वन्ध में माता का महत्व पिता से अधिक है। माता को ही लेकर कुटुम्ब की रचना होती है। फलतः एक समय में मातृ-वंश अर्थात् माता के ही शासन की विधि प्रचलित थी और इसीलिये बहुपति-विवाह अथवा एक स्त्री के कई पति होने की प्रथा भी आरम्भ हुई थी। एशिया की कुछ आरम्भिक जातियों में अब भी इसाप्रथा के अवशिष्ट चिह्न पाये जाते हैं। कई पतियों में से जो सबसे बलवान और रक्षा

यदि किसी प्रकार के ब्रह्मचर्य करनेवालों के लिये उसमें अतिशयता करनी घुरी गिनी जायगी, तो नवयुवकों, वधों के लिये अब्रह्मचर्य केवल स्थगित ही है। संभोग-नीति का यही स्वरूप है।

मैं इसकी कल्पना कर ही नहीं सकता कि कहीं ऐसे आदमी भी मिलेंगे जो इस सामान्य सम्भोग-नीति को समझ न सकें, और ऐसे थोड़े ही आदमी मिलेंगे जो गम्भीरता-पूर्वक विचार करने के बाद भी इसका विरोध करें। किन्तु फिर भी ऐसी नीति का विरोध बागजाल या तर्कजाल से करने की प्रयत्ति दिखलाई पड़ती है। बहुत-से लोग मान बैठते हैं कि चूँकि ब्रह्मचर्य का पालन करना कठिन है और विरला ही कोई नैष्ठिक ब्रह्मचारी कर्म देखने में आता हो, इसलिये ब्रह्मचर्य का समर्थन करना ही अनुचित है। ऐसी युक्ति उपस्थित करनेवालों को तो तर्क के अनुसार अपने ही पति या पत्नी से सन्तुष्ट रहने—जो कि कुछ लोगों के लिये कठिन काम होता है, या दम्पति के बीच भी काम-रुचि की अति न करने या केवल प्राकृतिक कर्म ही करने—आदि बातों का भी विरोध करना चाहिए। वे यदि एक आदर्श का विरोध करते हैं, तो वे सभी आदर्शों का विरोध करेंगे और हमें घुरे-से-घुरे पापों और काम-लालसाओं के गड्ढे में डालकर ही दम लेंगे। भला वे ऐसा क्यों न करेंगे? सच पूछो तो एक मात्र सच्चा और तार्किक नियम यह है कि हम अपने आदर्श के प्रवृत्तारे को देखते हुए चलें, जो कि हमें सभी भूलभुलैयाँ से निकालकर, विरोधी नियमों का बल तोड़कर सीधे मार्ग पर ले जायगा। इस भाँति समझ-बूझकर स्वेच्छा-पूर्वक इस नीति के अनुसार आचरण करनेवाले से यह आशा रखी जा सकती है कि युवा-

पन के अप्राकृतिक कर्मों से कहीं ऊँचे उठकर वह प्राकृतिक आचरण, चाहे वह भले ही अनियमित हो, करने लगेगा। इस स्थिति में से भी निकलकर वह दाम्पत्य धर्म के संयम-नियम में बँध सकता है और अपने तथा अपनी सहधर्मिणी के लिये जहाँ तक वह कर सके, संयम का पालन कर सकता है। यह नीति सम्भवतः उसे नैष्ठिक ब्रह्मचारी तक बना सकती या और नहीं तो अतिशयता के गड्ढे में गिरने से बहुत कुछ रोक ले सकती है।

सामाजिक सम्भोग नीति

जैसे कि व्यक्तियों की समष्टि का नाम समाज है, ठीक उसी प्रकार व्यक्तिगत सम्भोग-नीति से ही सामाजिक सम्भोग-नीति पैदा होती है। दूसरे-शब्दों में इस प्रकार कह सकते हैं कि व्यक्तिगत सम्भोग-नीति में समाज कुछ वृद्धि करता है, कुछ मर्यादा जोड़ता है। इसका मुख्य उदाहरण विवाह-संस्था है। विद्वान् वैज्ञानिक ने विवाह के इतिहास पर बहुत कुछ लिखा है और इस सम्बन्ध में बहुत अधिक मसाला संप्रद किया गया है। इस-लिये आजकल विवाह-संस्था में जो परिवर्तन सुझाये जा रहे हैं, उनका उल्लेख कर सकने के लिये, उपर्युक्त विद्वानों के निष्कर्षों का केवल सारांश मात्र दिया जायगा।

मनुष्य-जाति में प्रजोत्पादन के सम्बन्ध में माता का महत्व पिता से अधिक है। माता को ही लेकर कुटुम्ब की रचना होती है। फलतः एक समय में मातृ-वंश अर्थात् माता के ही शासन की विधि प्रचलित थी और इसीलिये बहुपति-विवाह अथवा एक स्त्री के कई पति होने की प्रथा भी आरम्भ हुई थी। एशिया की कुछ आरम्भिक जातियों में अब भी इसाप्रथा के अवशिष्ट चिह्न पाये जाते हैं। कई पतियों में से जो सबसे बलवान और रक्षा-

करने में समर्थ होता था, धीरे-धीरे उसका औरों से विशेष सम्मान होने लगता और समय पाकर वह जिस पद पर प्रतिष्ठित होता, उसीका विकास होकर पति का पद पाता था। माता के साथ जिन कई मनुष्यों का संबंध रहता था, उनमें जो सबसे अधिक बलशाली, सुन्दर और सशक्त होता उसे दूसरों से कुछ ऊँचा पद दिया जाता। अंग्रेजी भाषा में पति या गृहपति के लिये 'हसबैंड' (Husband) शब्द प्रचलित है। हसबैंड का मूल है Husbuendi, जिसका अर्थ होता है, घर में रहनेवाला। इसी एक शब्द में विवाह-संस्था का बहुत कुछ इतिहास भरा हुआ है। सभी पतियों में से जो पत्नी के साथ उसके घर पर रहता था, वह धीरे-धीरे गृहपति या हसबैंड कहलाने लगा। क्रमशः वह गृह का स्वामी बन गया और ऐसा ही कोई 'हसबैंड' जाति का सरदार और राजा बना। पुरुषों का शासन आरम्भ होते ही बहुपत्नीत्व की प्रथा चल पड़ी, जैसे कि स्त्रियों के राज्य में बहुपतित्व की चली थी।

इस कारण, यदि सामाजिक रूप में नहीं तो अपने स्वभाव से ही स्त्री बहुपतित्व की और पुरुष बहुपत्नीत्व की प्रथा को पसन्द करने वाला होता है। पुरुष अपनी इच्छाएँ सभी ओर दौड़ाकर प्रायः अत्यन्त सुन्दरी स्त्री को ही पसन्द करता है। स्त्री भी वही करती है। किन्तु यदि स्त्री-पुरुषों की अनियमित, स्वाभाविक और मानसिक वासनाओं पर कोई लगाम न लगती, तो क्या प्राचीन और क्या आधुनिक, मनुष्य-समाज का नाश निश्चय ही हो जाता। मनुष्य से नीचे के और सभी पशुओं में इन सब इच्छाओं की अतिशयता है। समाज ने विवाह के रूप में यह नियंत्रण शोभा और अन्त में एक पुरुष के लिये एक ही स्त्री के साथ विवाह

का नियम प्रचलित हुआ। इसका एक ही विकल्प है और वह है स्त्री-पुरुषों का अनियमित मिलन। ऐसी अनियमितता के प्रचार से मनुष्य-समाज का और कम-से-कम आधुनिक समाज का नाश निश्चित है। इस विवाह-रूपी अंकुश और अनियमितता के बीच हम सरलता से ही संग्राम देख सकते हैं। वेश्या-गमन, और विधान-रहित मिलन, व्यभिचार और विच्छेदों से नित्य-प्रति यही सिद्ध होता है कि पुराने और आरंभिक सम्बन्धों से अधिक पक्की जड़, अभी तक विवाह-संस्था नहीं जमा सकी है। क्या कभी वह जमा सकेगी ?

इसी बीच हमें एक और उपाय पर विचार करना आवश्यक है, जो कि गुप्तरूप से बहुत दिनों से प्रचलित रहा है, किन्तु थोड़े दिनों में ही जिसने निर्लज्जता से सिर उठाना आरम्भ किया है। यह है, संतति-निरोध। इसका ढंग है ऐसी औपधियों या यंत्रों का प्रयोग करना जिनसे गर्भाधान न होने पावे। गर्भाधान होने से स्त्री पर जो भार पड़ता है, उसके अतिरिक्त भी पुरुष को और विशेषकर दयालु पुरुष को पर्याप्त समय तक संयम रखना पड़ता है। संतति-निरोध से तो आत्मसंयम करने की कोई मसलहत ही नहीं रह जाती, और जब तक इच्छा ही कम न हो जाय या इन्द्रियों शिथिल न हो जायें, तब तक कामवासना को रूढ़ करते जाना संभव हो जाता है। अस्तु, इसके अतिरिक्त भी, पर-स्त्री के साथ सम्बन्ध पर इसका प्रभाव अवश्य ही पड़ता है। अनियमित, अनियंत्रित, और सन्तान-हीन संभोग के लिये यह द्वार खोल देता है, जो कि आधुनिक उद्योगों, समाज-शास्त्र तथा राजनीति की दृष्टि से भयानक है। मैं इन बातों पर यहाँ विचार नहीं कर सकता। इतना ही कहना पर्याप्त है कि संतति-निरोध

कृत्स्न-जीवन

के कृत्रिम उपायों से स्वपत्नी और पर-स्त्री, दोनों के शय संभोग की सुविधा हो जाती है और यदि मेरी सम्बन्धी युक्तियाँ ठीक हैं, तो इससे समाज और व्यक्ति का अकल्याण होना ध्रुव है।

उपसंहार

खेत में डाले हुए बीज के समान यह लेख भी कुछ लोगों के हाथ में पड़ेगा जो कि इससे घृणा करेंगे, और ऐसों की भी दृष्टि में पड़ेगा जो केवल आलस्य या कारण इसे समझ न सकेंगे। जो लोग इसमें बतलाये को पहले-पहल सुनेंगे उनमें इसके प्रति विरोध क्रोध तक भी उत्पन्न होगा; और बहुत ही थोड़े मनुष्यों को सच्चा और उपयोगी ज्ञान पड़ेगा। और उनके हृदयों में शंकाएँ तथा सन्देह उठेंगे। सबसे भोले-भाले व्यक्ति, 'आपकी सम्मति में तो किसी दशा में विषयभोग करना ही चाहिए। अजी, तब तो सृष्टि का ही लय हो जायगा। आपके विचार अवश्य ही ठीक न होने चाहिए।' मेरा यह है कि मेरे पास कोई ऐसा भयानक रसायन है ही ब्रह्मचर्य का पालन करने के प्रयत्न से जितनी जल्दी होगा उससे कहीं अधिक तीव्रता से सन्तति-निरोध के पृथ्वी को मनुष्यों के भार से हलका कर देंगे। सन्तान को लेने से रोकने का सबसे शक्तिशाली यत्न सन्तति-निरोध का है। मेरा हेतु बहुत सीधा-सादा है। अज्ञान और स्वच्छन्दता के उत्तर के रूप में कुछ दार्शनिक और वैज्ञानिक सत्यों को स्फुर में इस युग के लोगों में स्त्री-पुरुष के सम्बन्ध को शुद्ध करने में सहायता देना चाहता हूँ।

मन्दिर-प्रवेश

और

अस्पृश्यता निवारण

लेखक

होल्मो गान्धी, डाक्टर भगवानदासजी, पं० देव-
नारायण द्विवेदी, पं० रुद्रदेवजी शास्त्री वेद-
शिरोमणि, आचार्य पं० इन्दिरारमणजी शास्त्री

प्रकाशक

एस० बी० सिंह ऐरड को
काशी-पुस्तक-भण्डार
बनारस सिटी

प्रथम संस्करण]

१९३३

[मूल्य III]

विषय-सूची

महात्मा गान्धी के लेख—	हमारा और उनका कलंक	२८
मन्दिर-प्रवेश का महत्त्व	अछूतों को याद रखो	३०
गुरुवयूर-मंदिर का प्रश्न	अन्त्यजों के लिये क्या किया है	३१
अस्पृश्यता या हिन्दू-धर्म	अस्पृश्यता—	३३
हिन्दू-धर्म की अग्नि-परीक्षा	शास्त्र-निर्णय और अस्पृश्यता	४१
अस्पृश्यता-निवारण	वैष्णव धर्म और अस्पृश्यता	४८
सहभोज और अन्तर्जातीय	हमारी मलिनता	५८
विवाह	सवर्ण हिन्दुओं से विनय	६४
सनातनी होने का दावा	दो में से एक रहेगा	६५
हरिजनों को इसी रूप में	सनातनधर्म को अपना बपौती	६८
अपनाओ	बना लो है	६८
हरिजनों पर हमारे अन्याय	शास्त्र और अन्तर्व्यनिका अर्थ	७०
कायकर्ताओं के प्रति	शास्त्रत्व की कसौटी	७०
कुछ सलाहें	अन्तर्व्यनिका का अर्थ	७२
पूने के समझौते के लाभ	गान्धोजी का अन्तरान-डा०	७४
राजाओं को बघाई	भगवानदास जी के विचार	७४
स्पृश्यतानिवारण के लिये	अस्पृश्यता-निवारण पर भी	७४
व्यापक कार्य-क्रम	भगवानदासजी की सिद्ध गर्जना	७४
अछूतों का चद्दार या अपना	आधुनिक युग में अछूत और	७४
सर्व प्रथम कार्य	धर्म पं० देवनारायण त्रिवेदी	११२
प्रत्येक घर में एक २ हरिजन	वर्ण व्यवस्था और वर्णपरि-	११२
उपकार करना नहीं श्रृण	वर्तन पं० रुद्रदेव शास्त्री वेद	११२
चुकाना	शिरोमणि दशनाडकार	११२
मन्दिर-प्रवेश का महत्त्व	यज्ञ और देवपूजा पं० रुद्रदेव शास्त्री	११२
सफाई की पत्र	वेद शिरोमणि दशनाडकार	१२३
इलित जाति—	अन्त्यजों का वेदाधिकार—	१२८
एक अन्त्यज क्या करे	आचार्य इन्दिरामण शास्त्री	१२८

मन्दिर प्रवेश और अस्पृश्यता निवारण



प्रार्थना

हे अनाथों के नाथ !

जरा बता दो, भक्त की परिभाषा क्या है । हमारा मन-
मयूर तुम्हारे पादपद्मों का भक्त बनने के लिए कई दिनों से नाच
रहा है । सुनते हैं, भक्त से बढ़कर तुम्हें प्यारा कोई नहीं है ।
तब फिर बता दो नाथ, भक्त बनने का तरीका क्या है ।

हमने तो जीवन भर में केवल एक ही भक्त को जाना है ।
उसकी जीवन पोथी का पन्ना पन्ना बतलाता है कि—

जिसका कोई न हो, गले से उसे लगावे;

प्राणिमात्र के लिए, प्रेम की ज्योति जगावे;

सब में विभु को व्याप्त जान, सबको अपनावे;

हो जो ऐसा वही, भक्त की पदवी पावे; !

उसने देश के दुख को अपना दुख बना लिया है और
भारत के दीन-दलितों को अपनाकर उनके कष्टमोचन का अथक
प्रयत्न किया है । हमारी दृष्टि में तो वही जागरुक तुम्हारा सच्चा
भक्त है ।

जो दलित-विदलित की निष्काम सेवा करे, वही तुम्हारे
परणों के सन्निकट है, वही तुम्हारा प्यारा है । यदि ऐसा न हो
तो एक ही दो दिन के घट में तुम्हारा आसन क्यों ढोल जाता ।
आप तो क्षीरसागर में, शेष-शय्या पर, भगवती लक्ष्मी के साथ,
सुषुप्ति का आनन्द उठा रहे थे कि “जाग मुसाफिर जाग” की

ध्वनि प्रतिध्वनि सुनकर पांय पियादे धाये । एक ओर से तुम कहते हुए पधारे "हम भक्तन के, भक्त हमारे" और दूसरी ओर से, यरवदा-मन्दिर से वे आलाप उठे "भरोसे राम के-और नहीं कुछ काम के" वाह ! क्या अच्छी चढ़ा-ऊपरी है ।

यह सब जानते हुए भी कि भक्तराज गान्धी पर तुम्हाएँ रक्षा का हाथ है, हमारा मन न जाने क्यों व्याधित और शक्ति है । यह बात है कि उनसे हमें बड़ा प्रेम है, उनका हमें बड़ा सहारा है । सांसारिक प्रेम, मैं जानते तो हूँ कि मोह बहुत रहता है । हमारा मन-मानस भी उसी मोह-जाल से प्रसित है अतएव—

अन्तर मम विकसित कर-अन्तर तर है,

निर्मल कर, उज्ज्वल कर-सुन्दर कर है

जागृत कर, उद्यत कर, निर्भर कर है

नैदित कर, निरलस नि-संशय कर है

युक्त कर है सवार संगे मुक्ति कर है बन्ध,

संचार कर सकल कर्म शान्त तोमार छन्द,

चरण पद्मे मम चित्त निष्पदित कर है

मङ्गल कर, मङ्गल कर, मङ्गल कर है ! अन्तर मम...

हमारा तो सबसे बड़ा मङ्गल तभी होगा जब गांधी अपने प्रेम में सकल हों तुम्हारे युगल पाण्डि से दीर्घ-जीवन का आशीर्वाद पावेंगे ।

—दैनिक प्रताप

हरिजन-स्तोत्र

हे परोपकारी हरिजनो ! आपको हमारा नमस्कार है !
हमारी वन्द्युस्ती की चावी आपके हाथों है ।

हे महानुभावों ! हम खुल्लम खुल्ला आपका अपमान और
तिरस्कार करते हैं, फिर भी आप हमारे हिन्दूधर्म का पालन
करते हैं । आपको हमारा नमस्कार है !

हे दृढ़ जीवनशक्ति वाले हरिजनो ! आपको हमारा नम-
स्कार है, क्योंकि बड़ी कठिन परिस्थिति में आप जीवन धारण
करके बिताते हैं । जैसी बदबूदार हवा में, जैसी खराब खुराक पर,
और जिस भयङ्कर दरिद्रता में आप जी सकते हैं, वैसी अधम
स्थिति में दुनियाँ की कोई भी प्रजा वंश-परम्परा तक जीवित
नहीं रह सकती । इसलिये आपकी जीवनशक्ति वन्दनीय है !

हे हरिजनो ! आपमें से बहुतों के घरों के पास बदबू
फैलानेवाले पाखाने की टोकनियाँ पड़ी हैं, आंगन में हड्डियों
के टुकड़े बिखरे हैं, पास ही ढोरों का हाल ही खींचा गया कच्चा
चमड़ा सूख रहा है, टूटी फूटी हाँडी के टोकरे में पड़े हुए भोजन
पर मक्खियाँ भिनभिना रही हैं, नये चमड़े की बदबू से खिच-
फर आपके घरों के आस पास कुत्ते दौड़ दौड़ा मचा रहे हैं, और
ऊपर चीलें, गिद्ध और कौवे मँडरा रहे हैं । घर के अन्दर
मच्छरों का मेहर है, पिस्सू और खटमलों का राज्य है, चूहों का
जुलूम है, फूटे हुए बरतन में पोखरे का बदबूदार कीड़ा वाला
गन्दा पानी आपने पीने के लिए भर रक्खा है, और खाने के
लिए मरे हुए ढोरों का घासी मांस पड़ा है । ऐसे स्थान में ऐसी
स्थिति में भी हमारे राम, हमारी पूजा, हमारी देवियाँ और

सोच रहा हूँ । साधारण हिंदू जनता के जीवन में मंदिरों का बड़ा महत्वपूर्ण स्थान है । और मैं, जिसने जन्मभर अपने को घोर निरक्षर तथा अत्यन्त दीन-हीन जनता से अपने को मिला देने की कोशिश की है, तब तक कदापि संतुष्ट नहीं हो सकता जब तक अन्त्यजों के लिये भी सारे हिंदू-मंदिर खुल नहीं जाते ।

“पर इसका यह अर्थ नहीं है कि मैं हरिजनों की और बाधाओं को कम महत्व देता हूँ । वे मुझे उतना ही साल रहे हैं जितना डाक्टर अस्वेडकर को । हाँ, मैं यह मानता हूँ कि इस बुराई की जड़ इतनी गहराई को पहुँच चुकी है कि भिन्न भिन्न बाधाओं में से कुछ को मुख्य और दूसरों को गौण मानना ठीक न होगा, किंतु संघको एक साथ ही दूर करने का यत्न होना चाहिये ।

गुरुवयूर मंदिर का प्रश्न

गुरुवयूर मंदिर का प्रश्न संयोगवश ही मेरे कर्तव्यपथ में आ गया है, पर अब मेरे हाथ-पैर उसके संबंध में पूरी तरह धँस गये हैं । अन्ततः श्री केलप्पन मेरे विचार से देश की मौन सेवा करनेवालों की सबसे ऊँची श्रेणी में स्थान पाते हैं । वे जिस दिन चाहे सार्वजनिक क्षेत्र में गौरव का स्थान प्राप्त कर ले सकते हैं । वे मलाबार के एक असिद्ध कार्यकर्ता हैं । पर उन्होंने सोच-विचारकर अपने को हरिजनों के काम के लिये प्रर्पण कर दिया है । बाइकोम सत्याग्रह के अवसर पर उनके उनके साथ काम करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ था । उसके बहुत पहले से वे दलितों, पीड़ितों के उद्धार के काम में लगे हुए हैं । अबको मालूम है कि बहुत दिनों तक धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करने के

बाद अन्त में उन्होंने गुरुवयूर का मन्दिर हरिजनों के लिये खोलवाने के प्रयत्न में प्राण समर्पण का संकल्प किया था। तथापि मुझे उनके व्रत में एक दोष दिखाई दिया। मैंने तुरंत ही उसकी ओर उनका ध्यान दिलाया और, यद्यपि उनका विश्वास था कि उनके सामने विजय उपस्थित है, तथापि, उन्होंने मेरी सलाह मान ली, और हाथ में आर्या सफलता के चली जाने की परवाह न कर अपना अनशन बंद कर दिया। उसी समय मैंने प्रतिज्ञा कर दी कि तीन महीने बाद फिर उपवास करने की आवश्यकता हुई तो उसमें मैं भी उनका साथ दूंगा। अब यदि मैं केलप्पन को उनके भाग्य पर छोड़ दूँ तो मैं अपने को भारत का अयोग्य सेवक और अयोग्य साथी साबित करूँगा।

अस्पृश्यता या हिंदू-धर्म एक ही जी सकता है

पर एक साथी के प्राण और मेरे वचन से भी बड़ी एक वस्तु है। हर एक आदमी समझ रहा है कि दलितवर्ग का प्रश्न या तो अभी हल होगा या फिर कभी न होगा—कम-से-कम वर्तमान पीढ़ी के जीवनकाल में अथवा अनेक पीढ़ियों तक न होगा। आज मेरे जैसे हजारों स्त्री पुरुष हैं जो इस विश्वास के कारण हिंदू-धर्म को पकड़े हुए हैं कि उसमें व्यक्ति के मानसिक नैतिक और आध्यात्मिक विकास के लिये काफी मैदान है, पर लगभग ६ करोड़ मनुष्यों के लिये इस प्रकार की रुकावट के बने रहते हमारा दावा सच्चा साबित न किया जा सकेगा। मेरे जैसे विचार रखनेवालों का विश्वास है कि अस्पृश्यता हिंदू-धर्म का अंग नहीं है, बल्कि उसका अतिरिक्त अंश है जो रोग

रूप है; पर यदि यह धारणा गलत हो, हिंदू-जनता का मन वस्तुतः अस्पृश्यता को अपनाये रहना चाहता हो, तो मुक्त जैसे सुधारकों के लिये इसके सिवा और कोई गति न होगी कि अपने विश्वास की वेदी पर अपने को बलि कर दें।

मैंने इस ताने को धैर्य के साथ सुना है कि इस प्रकार का उपवास आत्महत्या के समान है। मैं ऐसा नहीं मानता। उल्टे गहरी धर्म-निष्ठावाले व्यक्तियों के लिये और सब उपायों का रास्ता बंद दिखाई देने पर, इस चरम बलिदान के सिवा और कोई मार्ग ही नहीं रह जाता।

हिन्दू धर्म की अग्निपरीक्षा

“अतः मेरे विचार से यह आन्दोलन हिन्दू-धर्म के सम्वन्ध में मेरे दावे की संचाई अभि-परीक्षा है। और मैंने जो बात गोलमेज में कही थी वही फिर कह सकता हूँ कि यदि अस्पृश्यता जीती रही तो हिन्दू-धर्म मर जायगा और यदि हिन्दू-धर्म को जीना है तो अस्पृश्यता को अवश्य मरना होगा। और मैं साइस के साथ कहता हूँ कि आज हजारों नहीं तो सैकड़ों स्त्री-पुरुष ऐसे अवश्य विद्यमान हैं जो मेरे और श्री केलप्पन की तरह ही हिन्दू धर्म के इस दावे को सच्चा साबित करने के लिये अपने प्राण अर्पण कर देंगे कि वह कोई संकीर्ण सम्प्रदाय या मत नहीं है, किन्तु एक जीवित धर्म है जो गम्भीर अंतःकरण, गम्भीर से गम्भीर व्यक्ति को सन्तुष्ट कर सकता है।”

अस्पृश्यता निवारण

सहभोज और अन्तर्जातीय विवाह

चिट्ठी लिखनेवालों ने पूछा है कि क्या सहभोज और अन्तर्जातीय विवाह अस्पृश्यता विरोधी आंदोलन का अंग है। मेरी राय में नहीं है। इनका सबणों से उतना ही संबंध है जितना श्वणों से। इसलिये अस्पृश्यता विरोधी कार्य करनेवाले के लिये यह आवश्यक नहीं कि सहभोज तथा अन्तर्जातीय विवाह के सुधारों में लगे जाय व्यक्तिगत रूप से मेरी राय है कि यह सुधार अनुमान से पहले हो रहा है। सहभोज या अन्तर्जातीय विवाह का निर्वन्ध हिन्दू धर्म का अंग नहीं। यह एक खास प्रथा है जो हिन्दू धर्म में शायद उस समय घुस आयी जब उसका हास हो रहा था और समाज को छिन्न-भिन्न होने से बचाने के लिये यह चलायी गयी। ये बंधन ढीले पड़ रहे हैं। इन पर जोर देने से जीवन की उन्नति के लिये आवश्यक मूल सिद्धांतों से जनता का ध्यान हट गया है।

इसलिये जहाँ कहीं लोग अपनी खुशी से ऐसे कार्यक्रम में भाग लेते हैं वहाँ स्पृश्यों और अस्पृश्यों, हिन्दुओं और अहिन्दुओं को भोजन पार्टियों के लिये निमंत्रण मिला हो तो मैं इसे अच्छा लक्षण समझ कर इसका स्वागत करता हूँ। पर यह कितना ही वांछनीय क्यों न हो, मैं इसे सुधार को उस भारतव्यापी सुधार का अंग धनाने का फर्मी खयाल भी न करूँगा जो इसके पहले ही हो जाना चाहिये था। अस्पृश्यता, जिस रूप में हम उसे देखते हैं, यह धुन है जो हिन्दू

धर्म के प्राणों को ही खा रही है। खान-पान और विवाह के बंधनों से हिन्दू समाज की वाढ़ रुकती है। मैं समझता हूँ कि यह अंतर मौलिक है। आंदोलन के प्रचंड वेग में इसे बहुत अधिक महत्व देना और इस प्रकार मुख्य प्रश्न को ही थिगाड़ देना मूर्खता होगी। जनता से यकायक यह कहना कि अस्पृश्यता निवारण के कार्य को उससे भिन्न दृष्टि से देखो जिससे देखना उन्हें सिखाया गया है, जनता के साथ विश्वासघात भी हो सकता है। इसलिये जहाँ जनता तैयार हो वहाँ भले ही सहभोज हों पर इसे भारत व्यापी आंदोलन का अंग न बनाना चाहिये।

सनातनी होने का दावा

मुझे अपने को सनातनी कहनेवालों की ये चिट्ठियाँ मिली हैं। कुछ में क्रोध भरे शब्द हैं। इनके लिये अस्पृश्यता हिन्दू-धर्म का सार है। कुछ मुझे धर्मत्यागी समझते हैं। कुछ का सयाल है कि मैंने क्रिश्चियन तथा इस्लाम धर्मों से अस्पृश्यता आदि के विरोधी विचार ग्रहण किये हैं। कुछ ने अस्पृश्यता का प्रतिवाद करते हुए वेदों के प्रमाण दिये हैं। इन सबको इस वक्तव्य में उत्तर देने का मैंने वचन दिया है। इसलिये चिट्ठी लिखनेवाले इन लोगों को यह बताने का साहस करता हूँ कि मैं सनातनी होने का दावा करता हूँ स्पष्ट ही सनातनियों की परिभाषा मेरी परिभाषा से भिन्न है। मेरे लिये सनातन धर्म वह प्रधान धर्म है जो पीढ़ियों से चला आ रहा है, जिसका अस्तित्व इतिहास काल के भी पूर्व था और जिसका आधार वेद तथा उसके बाद लिखे गये ग्रंथ हैं। मेरे लिये वेद, ईश्वर और हिन्दू-धर्म समान अनिर्वचनीय है।

यह कहना केवल आंशिक सत्य है कि वे वेद चार ग्रंथ हैं जो छपे हुए मिलते हैं, ये ग्रन्थ अज्ञात द्रष्टाओं के उपदेशों के अवशेष हैं। इन मूल निधियों को बाद की पीढ़ियों ने अपनी बुद्धि के अनुसार बनाया। फिर उस महान तथा उच्चमना पुरुष गीता के निर्माता का जन्म हुआ। उन्होंने हिन्दू-धर्म का समन्वय करके हिन्दू संसार के सामने उपस्थित किया। यह अत्यन्त गम्भीर दार्शनिक भाव से भरा हुआ होने पर भी एक सरल जिज्ञासु इसे आसानी से समझ सकता है। अध्ययन करने की इच्छा रखनेवाले हर हिन्दू के लिये यह पुस्तक खुली है। यदि अन्य सब धर्म-ग्रंथों की राख हो जाय तो भी इस अमूल्य पुस्तिका के ७०० श्लोक यह बताने के लिये काफी हैं कि हिन्दू-धर्म क्या है और उसके अनुसार किस प्रकार रहना चाहिये। मैं सनातनी होने का दावा करता हूँ क्योंकि ४० वर्षों से मैं इस ग्रंथ के उपदेशों के अनुसार रहने का प्रयत्न करता आया हूँ। इसके प्रधान विषय से जो धार्त विपरीत हैं उन्हें मैं छोड़ देता हूँ किसी धर्म या उपदेशक से उसका विरोध नहीं। मैं बड़ी प्रसन्नता के साथ यह कह सकता हूँ कि मैंने बाइबिल, कुरान, जिंद अवस्ता, तथा संसार के अन्य धर्म-ग्रन्थों का उतनी ही भक्ति के साथ अध्ययन किया है जितना गीता का। इस भक्ति-पाठ से मेरा गीता पर का विश्वास दृढ़ हो गया है। इनसे मेरा दृष्टि-कोण और साथ ही मेरा हिन्दू धर्म भी व्यापक हो गया है। जोरोस्टर, जीसस और महम्मद के जीवन-चरित्रों को मैंने जैसा समझा है उससे गीता के कितने ही अंशों पर प्रकाश पड़ा है। इसलिये इन सनातनी मित्रों ने मुझे ताना देने के लिये जो कुछ

कहा है वह मेरे लिये संतोष की सामग्री बन गयी है। मैं हिन्दू
 कहाने में गर्व करता हूँ क्योंकि मुझे यह शब्द इतना व्यापक
 जान पड़ता है कि यह समस्त मूसण्डल के पैगम्बरों के पैगामों
 के प्रति न केवल सहिष्णुता का भाव प्रकट करता है वरंच इन्हें
 अपने अंदर शामिल भी करता है। जीवनशक्ति देनेवाले इस
 ग्रन्थ में मुझे अस्पृश्यता के लिये कहीं प्रमाण नहीं मिलता।
 इसके विपरीत यह मेरी बुद्धि को अपील करके तथा मेरे हृदय
 को इससे भी गंभीर अपील करके तथा अपनी आकर्षण शक्ति
 तथा भाषा से यह मुझे विश्वास करने को लाचार करता है कि
 प्राणिमात्र एक हैं, सब ईश्वर से उत्पन्न हुए हैं तथा वसीके
 पास जावेंगे। उस आदरणीय माता ने जिस सनातन धर्म की
 शिक्षा दी है उसके अनुसार जीवन वादा विधि-विधानों से बना
 हुआ नहीं है पर आत्यंतिक शुद्धता और अपने आपको शरीर,
 आत्मा और मन से परमार्थ में मिला देना ही जीवन है। मैं
 गीता का यह संदेश लेकर लाखों की संख्या में एकत्र जंतुता के
 पास गया हूँ और उन्होंने मेरी बात सुनी। मुझे पूरा विश्वास
 है कि उन्होंने मेरी राजनीतिक बुद्धिमान्नी या भाषण-चातुर्य के
 कारण मेरी बात नहीं सुनी पर उन्होंने इसलिये मेरी बात
 सुनी कि उन्होंने सहज ही पहचाना कि मैं उन्हीं में से एक हूँ,
 उन्हीं के धर्म का आदमी हूँ। ज्यों-ज्यों दिन बीतते गये मेरा
 यह विश्वास दृढ़ होता गया कि सनातन धर्म का दावा करने में
 मैं भूल नहीं कर सकता और यदि ईश्वर की इच्छा हुई तो वह
 मुझे इस दावे पर अपनी मृत्यु से मुहर लगाने देगा।
 एक पत्र-प्रेषक, यद्यपि वे सुरक्षित हैं, लिखते हैं कि हरि-

जनों के सर्वर्ण हिन्दुओं की बराबरी का दर्जा पाने के पहले उन्हें इसकी पात्रता प्राप्त करनी होगी, अपनी गन्दी आदतें, और मुरदार खाना छोड़ना होगा। एक दूसरे संज्जन यहाँ तक फरमाते हैं कि जो भंगी चमार गंदे माने हुए धन्धों से जीविकां कमाते हैं उन्हें वे धन्धे छोड़ देने चाहिये। ये आलोचक इस बात को भूल जाते हैं कि हरिजनों में जो बुरी आदतें दिखाई पड़ती हैं, सर्वर्ण हिन्दू ही उनके लिये जिम्मेदार हैं। उच्च कहाने वाली जातियों ने उन्हें साफ-सुथरे रहने की सुविधाओं से वंचित कर दिया तथा इसके लिये कोई प्रोत्साहन भी न रहने दिया।

भंगी और चमार का काम अन्य बहुतेरे धन्धों से अधिक गन्दा नहीं है, अलवत्ता ये धन्धे गन्दे तरीके से किये जा रहे हैं पर यह भी तो उच्च जातियों की घमण्ड भरी उपेक्षा और अपराध के दर्जे तक पहुँच जानेवाली लापरवाही का ही परिणाम है। प्रत्येक माता अपने बच्चे की मेहत रानी होती है और आधुनिक चिकित्साशास्त्र का प्रत्येक विद्यार्थी चमार का काम करता है, इसलिये कि उसे आदमी की लाश चीरनी और उसकी खाल उतारनी पड़ती है। पर उनके धन्धों को हम पवित्र कार्य मानते हैं। मेरा कहना है कि साधारण भंगी और चमार का धंधा भी माताओं और डाक्टरों के कार्यों से कम पवित्र और कम उपयोगी नहीं है।

हरिजनों को इसी रूप में अपनाओ

सर्वर्ण हिन्दुओं का यह समझना अनुचित होगा कि वे हरिजनों पर अनुग्रह कर रहे हैं जो कुछ भी वे इस समय हरि-

जनों के लिये कर रहे हैं वह उनके प्रति पीढ़ियों से किये हुए पापों का बहुत देर से किया हुआ स्वल्प प्रायश्चित्तमात्र है। हमें उन्हें वर्तमान रूप में ही स्वीकार करना होगा और यह हमारे पूर्वकृत पापों का समुचित दण्ड होगा। पर निश्चय जानिये कि हमारा निस्संकोच भाव से आलिंगन के लिये उनकी ओर अपने हाथ बढ़ाना ही उन्हें साफ-सुथरा रहने की प्रेरणा करने का काफी होगा और सर्वार्थ हिन्दू अपनी ही सुख सुविधा के विचार से साफ रहने की सुविधाएँ उनके लिये प्रस्तुत कर देंगे।

हरिजनों पर हमारे अन्याय

हरिजनों पर हमने कैसे-कैसे अन्याय कर रखे हैं, इसे याद कर लेना अच्छा होगा। सामाजिक दृष्टि से हरिजनों की दैक्षित्यत वही है जो कोढ़ी की है। आर्थिक दृष्टि से उनकी स्थिति गुलामों से बदतर है। धर्मावरण के सम्बन्ध में यह हाल है कि उनका उन स्थानों में प्रवेश तक निषिद्ध है जो व्यर्थ ही भगवान् के स्थान कहे जाते हैं। सड़क, पाठशाला, कुँआ, अस्पताल, बन्धा, सार्वजनिक बाग-बगीचों आदि का उपयोग वे उसी तरह नहीं कर सकते जिस तरह सर्वार्थ हिन्दू कर सकते हैं। कहीं कहीं तो सर्वार्थ हिन्दू से कुछ नियत फासले पर उनका पहुँच जाना भी अपराध है ! रहने के लिये उन्हें नगर और गाँव के सबसे सराय हिस्से में जगह दी जाती है, जहाँ वे एक प्रकार से नाई धोरी आदि की सुविधा से सर्वथा वंचित होते हैं। ऊँची जाति का वकील अथवा डाक्टर वगैरह उसी तरह उनकी सहायता न करेगा जिस तरह समाज के अन्य लोगों की करता है। आश्रय तो

यह है कि इतना सब होते हुए भी वे जीवित हैं और हिन्दू धर्म के नाम लेवा-बने हुए हैं। वे इस तरह कुचल-दये गये हैं कि कुचलने वालों के साथ लड़ने के लिये उठ नहीं सकते। इन दुःखद और लज्जाजनक बातों को दुहराने का मतलब यह है कि कार्यकर्ता पूना के सम्मेलन के अर्थ साफ तौर से समझ लें। लगातार प्रयत्न करके ही इन दलित भाइयों को ऊपर उठाना, हिन्दू-धर्म को शुद्ध करना और फिर संपूर्ण हिन्दू-जाति तथा उसके साथ संपूर्ण भारत को ऊपर उठाने का काम किया जा सकता है, और किसी तरह ये बात होने की नहीं।

अन्यायों की इस साधारण उद्धरणी से हमें स्तब्ध न हो जाना चाहिये। यदि उपवासवाले सप्ताह में किये गये प्रदर्शन सवर्ण हिंदुओं के सच्चे पश्चात्ताप के निदर्शन थे तो सब अच्छा ही होगा और शीघ्र ही हर एक हरिजन स्वतंत्रता के सुखद स्पर्श का अनुभव कर लेगा। पर इस परम अभीष्ट फल की प्राप्ति होने के पूर्व स्वतंत्रता का संदेश दूर से दूर बसे हुए गाँवों तक पहुँचाना होगा। वस्तुतः गाँवों का काम नगरों की अपेक्षा, जहाँ लोकमत शीघ्र संघटित कर लिया जा सकता है, कहीं अधिक कठिन है।

कार्यकर्ताओं के प्रति

अब अखिल भारत अस्पृश्यतानिवारण संघ बन चुका है और कार्यकर्ताओं को चाहिये कि संघ से मिलकर कार्य करें। यहाँ मैं उस बात को दुहराना चाहता हूँ जो डाक्टर अम्बेडकर ने मुमत्से कही थी। उन्होंने कहा था—“अब उस पुराने ढंग से

कदापि काम न होना चाहिये जिसमें सुधारक यह माना करते थे कि पीड़ित वर्ग की आवश्यकताओं को जितना हम समझते हैं उतना वह स्वयं नहीं समझता” । और फलतः उन्होंने और कहा—“अपने कार्यकर्ताओं को ताकीद कर दीजिये कि हरिजनों की सबसे बड़ी आवश्यकता क्या है और यह किस तरह पूरी की जा सकती है, इसको उन्हीं के प्रतिनिधियों से पूछ कर मालूम करें । साथ बैठकर मिठाई खाना अच्छा प्रदर्शन है पर उसका अतिरेक हो सकता है । इसमें कुछ अनुमति करने का भाव है । मुझे खुद कोई इसके लिये बुलावे तो मैं कदापि न जाऊँगा, इससे कहीं अधिक गौरवयुक्त प्रकार यह होगा कि बिना किसी तरह का हो-हस्ता मचाये हमलोग साधारण सामाजिक अवसरों पर निमंत्रित किये जायें । मंदिर प्रवेश का कार्य भी, यद्यपि वह अच्छा और आवश्यक कार्य है, पछे के लिये छोड़ा जा सकता है । सबसे बड़ी आवश्यकता यह है कि हरिजनों की आर्थिक स्थिति सुधारी जाय और नित्य के संबंध में उनके साथ भद्रता का व्यवहार किया जाय ।” उन्होंने अपने निज के अनुभव से जो कतिपय हृदयविदारक बातें सुनी थीं उनको मैं यहाँ न दुहराऊँगा । मेरे मन ने उनके तर्क का बत स्वीकार कर लिया और मुझे आशा है कि इस वक्तव्य को पढ़नेवाला प्रत्येक व्यक्ति उसे स्वीकार करेगा ।

कुछ सलाहें

सुधारकों ने मुझे कितनी ही सलाहें दी हैं । एक यह है कि प्रत्येक हिन्दू अपने घर में एक हरिजन को रखे और वह सब

प्रकार घर का एक आदमी माना जाय । यह सलाह स्वर्गीय स्वामी श्रद्धानन्द की है । दूसरी सलाह एक अहिन्दू सज्जन ने भेजी है जिन्हें इस देश के हित की गहरी चिन्ता रहती है । उनकी राय है कि प्रत्येक सम्पन्न हिन्दू गृहस्थ एक हरिजन लड़के या लड़की को, सम्भव हो तो अपनी ही देखरेख में, उच्च शिक्षा दिलाने का खर्च उठावे और ये शिक्षित युवक-युवतियाँ अन्य हरिजनों के उद्धार कार्य करें । दोनों ही सलाहें विचारणीय और स्वीकार्य हैं । जिन सज्जनों के पास ऐसी कोई उत्तम सलाह हो उनसे मेरा अनुरोध है कि वे उसे नवस्थापित संघ के पास भेज दें । पत्र-लेखकों को मेरी मजबूरियों का ध्यान रखना चाहिये । जेल की चहारदीवारी के भीतर से मैं संघ और जनता को सलाहें देने के सिवा और क्या कर सकता हूँ । योजनाओं को कार्यान्वित करने के काम में मैं शामिल नहीं हो सकता । उन्हें यह भी जानना चाहिये कि मेरी रायें अधूरी और अक्सर दूसरों से सुनी सुनायी बातों के सहारे ही कायम की जाती हैं और नयी बातें मालूम होने पर उनमें संशोधन होना सम्भव है, इसलिये उन्हें सावधानी के साथ ही ग्रहण करना चाहिये ।

पूने के समझौते के लाभ

यद्यपि पूने का समझौता एक बीती बात है—जो होना था हो चुका—फिर भी मैं उस आपत्ति के विषय में कुछ कहना चाहता हूँ जो एक लेखक ने उसके विषय में उठायी है और समाचार-पत्रों में भी जो घात-दवी जवान से कही गयी थी । समझौते के राजनीतिक भाग के विषय में पूछा गया है कि उससे

आपको क्या मिला ? अवश्य ही हरिजनों को उससे बहुत अधिक मिल गया जितना प्रधान मन्त्री ने उन्हें दिया था। निस्सन्देह, ठीक यही इस समझौते का लाभ है। ब्रिटिश सरकार के निश्चय का विरोध मैं इस कारण करता था कि वह हरिजनों को रोटी के बदले ईंट पत्थर देता था। इस समझौते ने उन्हें रोटी के टुकड़े दिये हैं। मुझे तो खुद डाक्टर मुंजे की तरह सत्य प्रसन्नता होती जब हिन्दुओं के हिस्से की सारी जगहें हरिजनों को मिल जातीं। सवर्ण हिन्दू धर्म के लिये इससे बड़ा लाभ और कोई नहीं हो सकता। मेरा यह सुनिश्चित मत है, नयी बातें मालूम होने से जिसके बदलने की संभावना नहीं, कि दलनकर्ता दलित को जितना ही देते हैं उतना ही लाभ में रहते हैं। उसी अनुपात में उनके सिर से श्रृण का भार उतर जाता है, यही उनका लाभ है। सवर्ण हिन्दू जब तक इस प्रश्न को इस विनीत, परचात्तापमय और धार्मिक भाव से न देखेंगे, समझौते के शेष अंश का पालन उस भाव से कदापि न हो सकेगा जो उपवास-सप्ताह में हिन्दू समाज में व्याप्त दिखाई देता था।

राजाओं को बघाई

मैं उन राजाओं को बघाई देना चाहता हूँ जिन्होंने अपने राज्य के मन्दिरों के द्वार हरिजनों के लिये खोल दिये हैं और अन्य प्रकारों से भी अस्पृश्यता को अपने राज्यों से निकाल बाहर किया है। मैं यह कहना चाहता हूँ कि ऐसा करके उन्होंने अपनी और अपनी प्रजा की ओर से थोड़ा प्रायश्चित्त कर दिया है। मैं आशा करता हूँ कि उन राज्यों के हिन्दू इस पो-

शास्त्रों के वचनों का पालन करेंगे और हरिजनों को इस प्रकार अपना लेंगे कि वे भूल जायेंगे कि किसी समय हिन्दू समाज ने उन्हें घृणा के साथ अपने से दूर कर रखा था ।

अति सामीप्य के कारण हमारे लिये यह समझना कठिन है कि यह अस्पृश्यता का विष अपनी निर्धारित सीमा से बहुत आगे तक पहुँच गया है और सम्पूर्ण राष्ट्र की जड़ को खोखली बना दिया है । “छुओ मत” का भाव सारे वायुमंडल में व्याप्त है । अंतः यदि इस बुलाई की जड़पर फुल्लहाड़ी छुला दी गयी तो मुझे विश्वास है कि शीघ्र ही हम जाति-जाति और मजहब के भेद भावों को भूल जायेंगे और यह मानने लगेंगे कि जिस तरह संमस्त हिन्दू एक हैं उसी तरह सब हिन्दू, मुसलमान, सिख, पारसी, यहूदी और ईसाई भी एक ही मूल वृक्ष की भिन्न भिन्न शाखाएँ हैं । धर्माचारी बहुत हैं, पर धर्म एक ही है । यही वह शिक्षा है जो मैं चाहता हूँ कि अस्पृश्यता निवारण के आंदोलन से हम सब लोग ग्रहण करें । और यदि हम उसे धर्म भाव तथा अटूट संकल्पपूर्वक चलाते गये तो यह शिक्षा हमें अवश्य प्राप्त होगी ।

अस्पृश्यता-निवारण के लिये व्यापक कार्यक्रम

सचणों को अनुकूल करने के लिये

प्रचंड वेग से प्रचार किया जाय ।

प्रत्येक परिवार एक एक हरिजन को अपने यहाँ रख ले

मेरे एक मित्र ने मुझे कितने ही प्रश्नों की एक सूची दी है

जिनके साथ उनके तर्क भी मिले हुए हैं। ये सज्जन एक अस्पृश्यता-निवारक संघ की एक बैठक-में शामिल हुए थे। चूँकि श्री वी० आर० शन्हे ने प्रायः इसी नाम की संस्था इसके पहले ही स्थापित की थी इसलिये उसका नाम अधिक सार्थक है—अस्पृश्य-सेवक-संघ रहेगा। मैं उनके महत्व के प्रश्नों को यहाँ देता हूँ।

अछूतों का उद्धार या अपना ?

संस्था आपकी स्वीकृत और अस्पृश्यता निवारण के लिये कार्य करने के उद्देश्य से स्थापित की गयी है। स्वभावतः ही संस्था के कार्यकर्ता आपकी सलाह की आशा रखते हैं। अतः मेरे मन में पहला प्रश्न यह उपस्थित होता है—क्या कार्यकर्ताओं को सुधारक बनकर अछूतों के उद्धार के लिये कार्य करना चाहिए या स्वयं अपने उद्धार के लिये ? यदि अपने उद्धार के लिये काम करना हो तो क्या उन्हें स्वयं वर्णाश्रमी हिन्दुओं में ही कार्य करने पर सबसे ज्यादा जोर नहीं देना चाहिये ? यदि देना चाहिये तो यह कार्य किस प्रकार किया जाय ?

उत्तर—यह एक व्यापक प्रश्न है और मुझे आशा है कि मित्र की मुख्य-मुख्य बातों का जवाब मेरे उत्तर में आ जायगा। मैंने बराबर स्पष्ट शब्दों में कह दिया है कि वर्णाश्रमी हिन्दू ही दोषी हैं और वे अस्पृश्य कहे जानवालों के प्रति दोषी हैं।

वर्णाश्रमी हिन्दू अछूतों की वर्तमान दशा के लिये दायी हैं। इसलिये ज्योंही वे अपने पाप के लिये पश्चात्ताप करेंगे और अस्पृश्यों के कंधों पर से अस्पृश्यता का बोझ दूर कर देंगे त्योंही हमें अछूतों में पूर्ण परिवर्तन दिखाई देगा। मैं यह नहीं कहता

कि वे अपनी पुरानी आदतों को एकदम छोड़ने का यत्न करते लगे और जहाँ वहाँ सैकड़ों वर्णाश्रमी हिन्दू इन आदतों को छुड़ाने में उनकी मदद करेंगे यह उस प्रकार है जैसे किसी परिवार के दलित सदस्य दलन करनेवाले सम्बन्धियों से फिर मिल जाते हैं और ऐसा करते समय उन्हें पुनर्मिलन का आनन्द होता है तथा दलन करनेवालों को उन्हें अपनाते समय जान पड़ता है मानों वे कभी उनसे अलहदा नहीं हुए थे ।

मुझे दुःख के साथ कहना पड़ता है कि ऐसा पुनर्मिलन होने के लिये कुछ समय लग जायगा पर जब तक हममें से उदारमना कार्यकर्त्ताओं में से भी कुछ लोग ठीक-ठीक भाव को समझकर प्रवृत्ति नहीं कर लेते तब तक यह मिलन कभी न होगा ।

मैंने यह मत प्रकट किये जाते हुए अक्सर सुना है कि अस्पृश्यता तभी दूर करनी चाहिये जब हरिजन अपनी बुरी आदतें छोड़ दें, स्वयं शिक्षित हो जायें, साफ-सुथरा रहने लगेँ पर वे बिलकुल भूल जाते हैं कि जब तक वे अस्पृश्य बने हुये हैं तब तक उनकी इच्छा होते हुए भी हरिजन ये बातें कर नहीं सकते । वे यह भी भूल जाते हैं कि कुछ हरिजनों से जो अच्छे ढंग से रहते हैं, वर्णाश्रमी हिन्दू बराबरी के नाते नहीं मिलते और उनमें जो श्रेष्ठ व्यक्ति हैं उनका वर्णाश्रमी हिन्दुओं के साथ जो रोज सम्बन्ध होता है उसमें वे जीवन के सामान्य सुखों से वंचित किये जाते हैं । कठोर सेवा करने का दंड आजीवन भोगते रहने का कारण स्वयं उनका जन्म है और रहन-सहन बदलने से या किसी दूसरे कारण से वे इससे छुटकारा नहीं पा सकते । इसलिये अधिक अच्छे ढंग से जीवन बिताने के लिये

न कोई प्रेरणा मिलती है, न मिल सकती है। इस भाव ने उनके मन में जड़ जमा ली है कि कम-से-कम वर्तमान जन्म में मुक्ति की आशा नहीं कर सकते।

सर्व-प्रथम कार्य

इसलिये यह चुराई दूर करने का एकमात्र उपाय यह है कि मनुष्य के नाते अपने पद का गौरव उन्हें समझा दिया जाय। वर्णाश्रमी हिन्दुओं का यह पहला कर्तव्य है कि वे उन्हें अपना समझकर उठावें और तब ही व्यापक रूप से उनकी अवस्था में कोई परिवर्तन हो सकता है। इसलिये सबसे पहला कार्यक्रम यह होना चाहिये कि सबकों को अनुकूल और शिक्षित करने के लिये प्रचण्ड वेग से प्रचार किया जाय। यह कार्य प्रत्येक स्थान में बराबर जाकर और देश को इस विषय के साहित्य से भर देकर किया जा सकता है।

मेरी राय से असत्य के समान अस्पृश्यता भी स्वयं-सिद्ध पाप है। इस कथन का समर्थन करने के लिये शास्त्रों की आवश्यकता नहीं। तथापि ऐसे पंडितों का भी एक दल है जो केवल जन्म के ही कारण अस्पृश्यता को उचित सिद्ध करने के लिये शास्त्रों की शरण लेते हैं, इसलिये उचित साहित्य से लैस रहना कार्यकर्ताओं के लिये लाभदायक ही होगा। शास्त्रों में पारंगत ऐसे लोगों का दल बढ़ता ही जा रहा है जिसका दृढ़ मत है कि आज अस्पृश्यता के सम्बन्ध में जो विश्वास है और जिस प्रकार उसका पालन किया जाता है उसके लिये शास्त्रों में कुछ आधार नहीं।

इस प्रकार का प्रचार-कार्य केवल ऐसे ही कार्यकर्ताओं को सौंपा जा सकता है जो अपनी शांति खो नहीं देते, जो अपमानों से शीघ्र उत्तेजित नहीं हो जाते, जो विरुद्ध पक्ष के तर्कों को धीरज से सुन लेते हैं और जिनको इनका उत्तर देने के लिये काफी बुद्धि है।

धार्मिक सुधार के आन्दोलन में किसी भी रूप में बल-प्रयोग के लिये कुछ भी स्थान नहीं। यदि स्वयं जाकर समझाने बुझाने से यह पता लगे कि अधिकांश हिन्दू अस्पृश्यता को पाप नहीं समझते या उनका ऐसा खयाल न होने पर भी वे इसे दूर करने तथा हरिजनों के पद को ऊँचा उठाने के विरोधी हैं तो सुधारकों को निरुपाय होकर चुपचाप बैठ जाना होगा। ऐसी दशा में बहुमत पर क्रोध किये बिना उन्हें स्वयं कष्ट उठाकर यह बात देना होगा कि वे ही ठीक मार्ग पर हैं और बहुमत गलत मार्ग पर। हरिजनों का पक्ष ग्रहण कर तथा अपनी इच्छा से उन अधिकारों और सुविधाओं को ठुकराकर जिनसे आज हरिजन वंचित हैं, वे यह कार्य अच्छी तरह कर सकते हैं। अनेक पुरुषों और महिलाओं के आत्मत्याग-पूर्ण ऐसे कार्य से ही हरिजनों में आशा संचरित होगी और वे अपनी ही दृष्टि में ऊँचे उठ जायेंगे तथा आत्मसुधार का यत्न करने के लिये उन्हें प्रोत्साहन मिलेगा।

प्रत्येक घर में एक एक हरिजन

अत्यन्त प्रभावकारी कार्य जो सबणों में किया जा सकता है यह है कि वे इस घात के लिये राजी किये जायें कि कम-से-

कम प्रत्येक परिवार में एक-एक हरिजन कुटुम्ब के आदमी की तरह या कम-से-कम घर के नौकर की तरह रख लिया जाय। यह प्राचीन हिन्दू-प्रथा है कि सम्पन्न परिवार कम-से-कम एक मेहमान को खिलाये बिना कभी भोजन नहीं करता। आजकल इसका पालन तो बहुत कम होता है, उल्लंघन ही अधिक होता है। यह कार्य पंच यज्ञों में से एक यज्ञ कहा गया है। यह यह करने के लिये मैं इससे अच्छा उपाय नहीं सोच सकता कि हम एक हरिजन को अपने साथ भोजन करावें। इससे सहभोज का भ्रम न होना चाहिये। मेरे लिये सहभोज का अर्थ यह है कि उनके साथ खाना जो आपके भोजन को छू सकता हो या जिसके भोजन को आप छू सकते हों। पर एक ही मकान के अन्दर एक दूसरे को छुए बिना साथ बैठकर खाना सहभोज नहीं।

यदि हरिजनों की असुस्थता दूर हो जायगी तो जिस प्रकार अन्य जातियों के साथ भोजन किया जाता है ठीक उसी प्रकार अपने घर में उनके साथ भोजन करने में कुछ आपत्ति नहीं हो सकती। इसके सिवा ऐसे सैकड़ों सामाजिक कार्य और विधियाँ हैं जिनमें सर्वर्ण हरिजनों को कभी निमन्त्रण नहीं देते। उनके दार और अन्य पालतू जानवर इनके सुख-दुःखों का साथ दे सकते हैं पर हरिजन नहीं या यदि वे भाग लेते हैं तो वे ऐसे ही अवसर होते हैं जब उन्हें खास तौर से याद दिलायी जाती है कि वे उस कोटि के मानव प्राणी ही हैं जिस कोटि के वर्णाश्रमी हिंदू हैं।

उपकार करना नहीं घृण चुकाना है

अपना पाप धोने के लिये सर्वर्णों में किस प्रकार कार्य और

प्रचार करना चाहिये और किया जा सकता है इसके मैंने सिर्फ कुछ उदाहरण दिखा दिये हैं। पर जिस प्रकार किसी परिवार के बहिष्कृत सदस्य की उसके वापस बुलाये जाने के बाद हिफाजत और विशेष रूप से सेवा की जाती है उसी प्रकार सबकों को हरिजनों में कार्य करना चाहिये। जब पाप के भाव का उनके मन में वस्तुतः उदय होगा तब वे हरिजनों के पास शिष्टक या दाता के नाते न जायेंगे वरंच इस प्रकार जायेंगे जैसे फर्जदार अपना ऋण चुकाने के लिये महाजन के पास जाता है और वे इस भाव से उनको और उनके बालकों को पढ़ावेंगे तथा यथासम्भव अन्य उपायों से उनकी मदद करेंगे।

किसी ने मुझे बताया कि यदि यह रचनात्मक कार्यक्रम हाथ में लिया जायगा तो यह बहुत खर्चीला होगा और इसको बहुत अधिक समय लग जायगा जिससे शीघ्र सेवान हो पावेगी। यदि मुट्ठी भर सुधारक इस कार्यक्रम को हाथ में लेंगे तो ऐसा अवश्य होगा। पर जब यह आत्मशुद्धि के कार्यक्रम का अंग माना जायगा तब इसका स्वरूप ही बदल जायगा। वृत्त की परीक्षा उसके फल से की जाती है। इसी प्रकार सबकों के बदले हुए भाव की परीक्षा भी उसके फल से ही की जायगी। इसलिये यह कह सकना ही उनके लिये काफी नहीं कि हमने दिन भर में आधे दर्जन हरिजनों को स्पर्श किया या हमने एक हरिजन को खिलाया। पर मनुष्य-समाज के इस उपेक्षित अंग की अपनी शक्ति भर सब तरह से मदद करने के लिये उन्हें (हरिजनों के प्रति) अपने नवजात प्रेम के कारण घेचैन हो जाना चाहिये। हिन्दू धर्म की होनेवाली नूतन जागृति के प्रभाव का अनुभव

स्वयं हरिजनों को भी तो होना चाहिये और उन्हें यह अनुभव तब तक नहीं हो सकता जब तक सर्वार्थ जीवन के प्रत्येक क्षेत्र और कार्य में उनके साथ नहीं मिलते। यदि सम्पूर्ण हिन्दू-समाज में जागृति हो जाय तो यह रचनात्मक कार्यक्रम स्वर्चीला न होगा। स्थानीय स्वयंसेवक अपने-अपने स्थान में कार्य करेंगे जिन्हें वेतन की आवश्यकता न होगी। और यदि पूर्णरूप से जागृति न हुई तो इस रचनात्मक कार्यक्रम को सफल बनाना कार्यकर्ताओं का दुहरा कर्तव्य हो जाता है। इसलिए यह कार्यक्रम मंद हो या बेगवान, खर्चीला हो या किरायत का, मुझे सन्देह नहीं कि यह समाज का अंगभूत कार्य होना चाहिये। सब हरिजन बालकों या सब हरिजन रोगियों की, जिन्हें दवा की जरूरत हो, देखभाल करने में समाज समर्थ न हो सके, पर इस दशा में जो कुछ किया जायगा वह फलप्रद होगा और आगे और कार्य होने का विश्वास हो जायगा। इसके सिवा धन की सहायता से यह सूचित होगा कि अपने जमाने की पुकार की ओर वर्णाश्रमी हिन्दुओं ने कहाँ तक ध्यान दिया है।

मन्दिर-प्रवेश का महत्व

इस कार्यक्रम में मन्दिर-प्रवेश सबसे अधिक महत्व की वस्तु है। जब हरिजनों के लिये अंगणित मन्दिर खुल जायेंगे, तब वे तुरत नवयुग के आरम्भ का अनुभव करने लगेंगे वे इस बात को भूल जायेंगे कि किसी समय वे समाज से बाहर कर रखे गये थे। मन्दिरों में जाकर अन्य जातिवालों के साथ मिलने जुलने से अपने आप ही उनकी दृष्टि और रहन-सहन बदल जायेंगी। अपनी गंदी आदतों को वे छोड़ देंगे।

पर मुझसे पत्र लिखनेवाले कुछ सज्जन पूछते हैं—“आज इन मन्दिरों का महत्व क्या रहा है ? वे अनाचार के अड़े हैं और उनकी आड़ में सब तरह की बुराइयों का बाजार गर्म रहता है ।” मेरे सामने एक कतरन पड़ी हुई है जिसमें एक महिला का पत्र है, जिसमें एक प्रसिद्ध मन्दिर में होनेवाली बातों का बीभत्स चित्र खींचा गया है । मैं नहीं जानता कि कुछ प्रसिद्ध मन्दिरों के विषय में कही जानेवाली इसे तरह की बातें कहाँ तक सही हैं । इसमें संदेह नहीं कि इन मन्दिरों की आज यह स्थिति नहीं है जो उनके निर्माण के समय रही होगी । पर मन्दिरों का सुधार एक स्वतन्त्र प्रश्न है और उनकी गिरावट का नाम लेकर हरिजनों के लिये उनके दरवाजे बन्द रखना उचित नहीं हो सकता । और मैं जानता हूँ कि इन मन्दिरों में जानेवाली गरीब जनता के बहुत बड़े भाग को उनके भीतर होनेवाली बुराइयाँ स्पर्श नहीं कर पातीं । इसके सिवा कुछ बड़े-बड़े मन्दिरों के विषय में जो कुछ भी कह लीजिये, गाँवों के मन्दिरों की निश्चय ही यह स्थिति नहीं है । गाँव के मन्दिर ग्रामवासियों के आश्रयस्थान रहे हैं और आज भी हैं । मन्दिर के बिना किसी हिन्दू गाँव का काम चल जाय, इसकी कल्पना करना कठिन है । जन्म, मृत्यु, व्याह, वरात सभी कामों में मन्दिर एक अत्यावश्यक वस्तु है । अतः मन्दिरों का वर्तमान रूप चाहे जो कुछ भी हो, हरिजनों को उनमें प्रवेशाधिकार अवश्य मिलना चाहिये ।

सफाई की पख

पर एक दूसरे सज्जन लिखते हैं कि आपने हरिजनों के

लिये सफाई आदि को कोई शर्त न रखी तो मंदिरों की यों ही गिरती हुई प्रतिष्ठा और भी गिर जायगी। मुझे ऐसी किसी विपद की आशंका नहीं, मैंने इतना ही कहा है कि हरिजनों के मन्दिर-प्रवेश के लिये कोई ऐसी शर्त न रखी जाय जो दूसरे हिन्दुओं के लिये न हो। मैं श्री भगवानदासजी की इस सलाह का हृदय से समर्थन करता हूँ कि स्पृश्यता का आधार जन्म और जाति को न मान कर व्यक्तियों के बाह्य आचरण को मानना चाहिये। भीतरी शौच का नियम न नहीं किया जा सकता, पर बाहरी आचरण का किया जा सकता है। अतः जो लोग गन्दे, असभ्य, या शराब आदि पीकर बदमस्त हों, वे जय-तक साफ सुधरे न हो जायें तब तक अस्पृश्य माने जायें। जैसा कि सारी दुनिया के सभ्य-समाज में हर एक आदमी किसी तरह का गंदा काम करते समय अस्पृश्य रहा करता है। पर सफाई और उसी प्रकार की दूसरी चौड़ी दलीलों की आड़ लेकर हरिजनों को मन्दिर में जाने से नहीं रोका जा सकता। वर्णाश्रमी हिन्दुओं पर हरिजनों का जो अणु चढ़ रहा है वह उन्हें अब अवश्य मिल जाना चाहिये।

अतः सबसे पहला काम यह है कि वे जिस हालत में हैं उसी में अपनाये जायें, इस विषय में इस सुधार के पहले से जो नियम आमतौर पर सबके लिये हों वही उनके लिये भी रहें, कोई नया नियम न गढ़ा जाय। नये नियम बनाये जा सकते हैं पर हरिजनों का अधिकार इमानदारी के साथ उन्हें दे दिये जाने और उसके सुरक्षित हो जाने के बाद इसके पहले नहीं।

दलित जाति

[एक अन्त्यज का क्या कर्त्तव्य है, इसकी व्याख्या करते हुए महात्माजी ने बड़े प्रेम से एक दलित भाई को समझाया है। यह व्याख्या बड़ी ही मनोरंजक और शिक्षाप्रद है। इससे स्पष्ट हो जाता है कि महात्माजी को अछूत भाइयों की कितनी फिक्र रहती है]

एक अन्त्यज क्या करे ?

एक अन्त्यज सेवक लिखते हैं।

“आपके असहयोग आन्दोलन से, पूज्य स्वामी अद्वानन्द जी के दलितोद्धार से, भारत-केसरी लालाजी के अछूतोद्धार से, आर्य-समाज के सुसंगठित प्रचार-कार्य से और हिन्दू महासभा के शुद्धि-संगठन से आज अछूत कहे जानेवाले अन्त्यजों में जागृति पैदा हुई है। बहुत से जगे हैं। उन्हें अपने उद्धार का भान हुआ है। अपने पैर पर खड़े होने के लिये वे तैयार हुए हैं। उनमें स्वाभिमान की भावना पैदा हुई है, नवजीवन आया है। लेकिन फिर भी देहात में आज खुले आम उनका अपमान होता है, उन्हें फिजूल दुःख पहुँचाया जाता है। उनका खादी के फपड़े पहन कर सफाई से रहना तक लोगों की आँखों में खटकता है। ऐसी हालत में वे क्या करें, कोई मार्ग बतलाइयेगा ?”

“मैं एक गाँव में गया था। मैं सोलहो आना खादी-भक्त और अन्त्यजों का हितेच्छु ठहरा, इस कारण सीधा अन्त्यजों के मुहल्ले में ही पहुँचा। मुझे वहाँ का वायुमण्डल सुन्दर जान पड़ा। वहाँ के लोग अच्छे दीख पड़े। वहाँ मैंने एक युवक को

शुद्ध खादी की पोशाक में देखा। इस कारण मैंने उसको बुलाया और कहा, 'भाई, मुझे अपने घर ले चलो'। वह मुझे ले गया, लेकिन रास्ते में उसने मुझसे कहा, 'आपको मेरे घर पर चलते, वहाँ रहते, संकोच तो नहीं होगा न? मैंने साफ इनकार किया। मैं उसके घर गया। जाते ही पानी मिला। मैंने पानी पिया। देखकर उस युवक के आश्चर्य का पार नहीं रहा। उसने मुझसे कई सवाल पूछे। मैंने उनके जवाब दिये।

'उस युवक' ने मुझसे कहा, 'मैं हमेशा मन, वचन और कर्म से शुद्ध रहता हूँ। ऋषि दयानन्द के सिद्धान्त का पालन करता हूँ। उनके सिद्धान्त को ही मैं अपना प्राण समझता हूँ। इसके सिवा खादी मेरी अत्यंत प्रिय वस्तु है। चर्खे को तो मैं अपनी 'माया' (धन-दौलत) समझता हूँ। हर रोज सवेरे चार बजे उठता हूँ। शौचादि से निपट कर ऋषि दयानन्द की बतलाई हुई दिनचर्या पर अमल करता हूँ। अपनी जाति के किसी भी आदमी के साथ रहना मुझे नापसन्द है। क्योंकि बारबार हर तरह समझाने पर भी उन पर उसका उतना ही असर होता है जितना पत्थर पर पानी डालने का। इससे मैं ऊब गया हूँ और अब इच्छा नहीं होती कि उनके साथ रहूँ। मेरी अन्तरात्मा मुझसे कहती है कि इन लोगों से दूर रहने में ही मेरे जीवन की सार्थकता है। यह सवाल बार बार मुझे उलझन में डालता है। आर्य-समाज एक महान् संस्था है। वहाँ बिना किसी रुकावट के मेरा स्वागत किया जाता है, हम अपनापू जाते हैं। लेकिन हमारे गाँवों में हमारी क्या हालत है? आजकल तो गाँधीजी भी नरम पड़ गये मालूम होते हैं।"

मैं तनिक भी नरम नहीं हुआ हूँ। मैं अपने विचार में जिस मार्ग से अस्पृश्यता को दूर करने की सम्भावना देखता हूँ उस मार्ग से मिटाने में कोई बात उठा नहीं रख रहा हूँ। मैं देख रहा हूँ कि देश में से अस्पृश्यता की भावना घोड़े के वेग से भागी जा रही है। मैं रात-दिन कामना तो यह करता हूँ कि वह वायुवेग से चली जाय। और मुझे विश्वास है कि किसी दिन जरूर ही वह वायुवेग से निकल भागेगी। लेकिन तब तक के लिए धीरज की जरूरत है। उक्त पत्र में जिन अंत्यज भाई के उद्गार दिये गये हैं, वे समझ में आवें कैसे हैं, लेकिन फिर भी उन्हें शान्ति से काम लेना चाहिये। इस संसार में सुधारक को सदा से शुरुआत में अकेला रहना पड़ता है। अगर सुधारक को इच्छा करते ही साथी मिल जायें तो उसके सुधार की ज्यादा कीमत नहीं रह जाय। अस्पृश्यता हमारे देश की एक बहुत पुरानी बुराई है। और फिर इसे धर्म का चोगा पहना दिया गया है। ऐसी बुराई का नाश करनेवाले को शीघ्र ही साथी के मिलने की आशा नहीं रखनी चाहिये। इस दिशा में आज तक जो काम हो सका है, और जितने साथी इसके लिए मिल सके हैं, सो तो केवल प्रभु की कृपा का ही फल है। प्रस्तुत अन्त्यज युवक को इतनी घात ध्यान में रखनी चाहिये कि जो शुद्धि उन्होंने कष्ट द्वारा प्राप्त की है, वह लोगों के लिये नहीं बल्कि उनके अपने लिये है। इस कारण इस शुद्धि में से ही उन्हें शान्ति प्राप्त करनी चाहिये। जो यह मानता है कि लोग उसकी शुद्धि की फट्ट करे, वह सच्चा शुद्ध नहीं हुआ है। शुद्धि तो सदा स्वावलम्बिनी होती

हैं। दूसरे, इन युवक को चाहिये कि वह निराश होकर अन्य अन्त्यज भाइयों को छोड़ न दें। जो लोग सदियों से कुचले जाते रहे हैं। उन्हें तेजस्वी बनते, जागृत होते थोड़ा समय जरूर लगेगा। उनके प्रति तो धीरज और प्रेम की भावना बढ़ाने की जरूरत है। जो शिक्षा और सुविधाएँ प्रस्तुत अन्त्यज भाई को मिली हैं वही सारे अन्त्यज-समाज के लिये भी सम्भव हैं। अतः हमें चाहिये कि हम उनकी उदासीनता को समझ लें। पत्थर के घारे में इन भाई ने एक घात कही है, दूसरी में उन्हें याद दिला देता हूँ 'रसरी आवत जात ते, सिल पर होत निशान।' इस पंक्ति में पहली बात से ज्यादा सत्य है। जब हिमाचल का पानी पत्थरों से टकराता हुआ नीचे आता है तो वे पत्थर सूखे ही नहीं बने रहते बल्कि चूर-चूर हो जाते हैं। प्रेम रूपी पानी से तो पापाण-हृदय भी पिघल जाता है।

हमारा और उनका कलंक

उड़ीसा की मुसाफिरी बहुत दिनों से मुलुखी चली आती थी, और जब वह आयी भी तो मेरे सन्ताप और जिल्लत को बेहद बढ़ा देने के लिए ही। नजदीक से नजदीक के रेलवे स्टेशन से ३१ मील दूर, चोलगाढ़ में मैं दीनबंधु ऐन्ड्रयूज के साथ बैठा यात्रे कर रहा था। उसी समय सिर्फ एक मैली लँगोटी पहने कमर झुकाए एक आदमी मुफता हुआ मेरे सामने आया। उसने जमीन पर से एक तिनका उठाकर मुँह में डाल लिया, और मेरे सामने साष्टांग लोट गया, फिर उठकर प्रणाम किया, तिनका निकाल कर गाल में रख लिया और जाने लगा। वह

दृश्य देखते-हुँए मैं तकलीफ से पेंठ रहा था। यह खत्म होते ही मैंने किसी दुभापिए को पुकारा और इस भाई को बुलाकर यार्वे करने लगा। यह बेचारा अछूत था। बोलगढ़ से ६ मील पर रहता था। बोलगढ़ में लकड़ी बेचने आया था। वहाँ आने पर मेरे बारे में सुनकर मुझे देखने आया था। मेरे पूछने पर कि मुँह में तिनका क्यों लिया था उसने कहा 'कि आपका आदर करने के लिये।' शर्म से मैंने सिर मुका लिया। इस आदर की कीमत मुझे बहुत भारी असह्य जान पड़ी। मेरी हिन्दू भावना को गंहरी चोट लगी थी। मैंने कहा, 'मुझे कुछ दोगे ?' वह बेचारा एक पैसे के लिए कमर टटोलने लगा। मैंने कहा, 'मुझे तुम्हारे पैसे नहीं चाहिये पर मैं उससे भी अच्छी चीज माँगता हूँ।' उसने कहा, 'दूँगा' मैंने उससे पूछ लिया था कि वह शराब पीता था, मुरदार मांस खाता था—बल्कि यह तो रिवाज था।

'मैं तुमसे यह माँगता हूँ कि जबान दो कि दुनियाँ में किसी आदमी के लिये आगे से मुँह में तिनका नहीं लूँगा, यह तो आदमी के लायक काम नहीं है; फिर कभी शराब नहीं पीऊँगा, क्योंकि वह आदमी को पशु बना देती है; मुरदार मांस नहीं खाऊँगा क्योंकि वह हिन्दू धर्म के विरुद्ध है। और कभी कोई सम्य आदमी मुरदार मांस नहीं खायेगा।'

उस गरीब ने जवाब दिया, 'अगर मैं शराब न पीऊँ और मुरदार मांस न खाऊँ तो बिरादरीवाले मुझे जाति से निकाल देंगे। तब अजात होने की तकलीफ सहो, और जरूरत पड़े तो गोब छोड़ दो।'

इस पंददलित गरीब आदमी ने वचन दिया। अगर वह

अपनी बात पर अटल रह गया तो उसकी यह भेंट मेरे घनी देशवासियों के दिये धन से अधिक बहुमूल्य होगी।

यह अस्पृश्यता हमारा सबसे बड़ा कलंक है। इसकी जलालत दिनों दिन बढ़ती जाती है।

मगर यह अविस्मरणीय घटना तो उस बड़े भारी शर्म और दुःख का एक अंश भर थी।

अछूतों की याद रखो

कोयम्बटूर की आदि द्रोविड़ संभा के दिये मान-पत्र के निम्नलिखित अंश को पढ़ते समय मेरे मन में सन् १९२१ के उसी जमाने की याद हो आती है:—

‘जब राष्ट्रीय महासभा ने अस्पृश्यता-निवारण की भी अपने मन्तव्यों में शामिल किया, तब हमें आशा हुई थी कि हमारे समाज के ६ करोड़ (अछूत) हिन्दुओं की उन्नति के रास्ते में के सभी रोड़े बात की बात में दूर हो जायेंगे। मगर साल के बाद साल बीतते चले गये और इस बात में हमें आशा की एक किरण भी नहीं मिली। शायद इससे लाभ इतना ही हुआ है कि दयावंत सरकार ने सामान्य हुकम निकाल कर हमारे लिये सभी सार्वजनिक रास्ते, कुएँ और संस्थाएँ खुली कर दीं। मगर पुरानी हालत जरा भी नहीं बदली है। दूसरे हिन्दू हमारी आत्मा से भी घृणा करते हैं। हमलोग मनुष्य और राष्ट्रों के भाग्य-नियंता, परमपिता की पूजा भी मन्दिरों में नहीं करने पाते। हमारे लिये गिर्जाघरों और मसजिदों के दरवाजे घरावर खुले हैं और उनके धर्म-प्रचारक हमारा स्वागत हमेशा करते हैं। हमारे

समाज की वस्ती; चोटियों के भीतर ही या उनके निकट शराब की दूकानें खोलकर सरकार हमारे नवयुवकों को प्रलोभन में डालती है। अगर इन दूकानों के बदले उद्योगशालाएँ खुल जायँ और आबकारी ठेकेदारों के बदले समाज-सेवक लोग हम पर कृपा-दृष्टि डालें, तो हमें जरा भी शक नहीं है कि हमारी दशा घात-की-घात में सुधर जायगी। इसलिये हम आपसे हार्दिक आग्रह करते हैं कि आप हमारी जाति की सर्वनाश से रक्षा के लिये हमारी चेरियों के भीतर या उनके निकट औद्योगिक शालाएँ खुलवाने में मदद करें।'

राष्ट्रीय सप्ताह में हमें यह देखने की जरूरत नहीं है कि सरकार ने क्या किया और क्या न किया है। किन्तु यह सोचना अनिवार्य है कि हमने क्या किया या नहीं किया है। इसमें तो कोई शक नहीं है कि गौकि अस्पृश्यता के विरुद्ध लोकमत दिनों दिन बढ़ता जा रहा है, सार्वजनिक पुजारियों को अछूतों के लिये सार्वजनिक मन्दिर के दरवाजे खोलने के लिये राजी नहीं कर सके हैं, और न एक भी शराब या ताड़ी की दूकान के बदले औद्योगिक-शाला या विश्रामगृह खोल सके हैं, जहाँ पर उन्हें उस आग भरी शराब के बदले पौष्टिक पेय या स्वच्छ परिस्थिति में स्वास्थ्यकर वस्तुयें खाने को मिल सकें।

अन्त्यजों के लिए क्या किया है ?

‘नवजीवन’ के एक पाठक पूछते हैं:—‘दलितोद्धार और अन्त्यजोद्धार का कार्य किन किन दिशाओं में हो रहा है, कृपा कर अगले ‘नवजीवन’ में लिखेंगे तो उपकार मानूँगा।’

आपसे यह छिपा नहीं है कि अन्त्यजोद्धार की समस्या कितनी जटिल हो रही है। छूआछूत के नाम पर कहे जानेवाले अन्त्यजों की कई तरह-बुरादी हुई है, उन्हें तरह-तरह के शारीरिक कष्ट सहने पड़ते हैं, उन पर कई अमानुषिक अत्याचार होते हैं, यही नहीं, बल्कि राष्ट्रीय उन्नति के तत्व को समझ कर अगर कोई अन्त्यज-सेवक की दृष्टि से स्वदेशी खादी के कपड़े पहन कर निकलता है, तो इसी में वह कही जानेवाली छद्म जातियों का अपराधी बनता है, और उसे मार भी खानी पड़ती है। राज-नैतिक क्षेत्र में जिस तरह आपने हरि ॐ करके कदम बढ़ाये हैं, उसी तरह उस क्षेत्र में काम करने के लिए भी अगर आप अपने कार्यकर्त्ताओं को नियुक्त कर दें तो मेरी तुच्छ राय में राजनैतिक क्षेत्र में कामयाबी हासिल करने के लिये या सुलझी हुई समस्या भी एक बड़ी उपयोगी चीज बन जायगी।

फिलॉ हाल आर्य-समाज और हिन्दू-महासभा इस दिशा में काम कर रही हैं। मगर मैं जानता हूँ कि इनके सिवा अगर आपके कार्यकर्त्ता भी इस काम में जुट जायें तो काम ज्यादा तेजी के साथ हो सकेगा। अगर आर्य-समाज, हिन्दू-महासभा और आपका मण्डल, जहाँ तक हो सके, परस्पर मिलकर, आपस में संगठित होकर, काम करेंगे तो इस क्षेत्र में सफलता मिलना आसान है।

अन्त्यजों के लिये मैं क्या करता हूँ, इस सवाल का जवाब देना मुश्किल है। इस बात का कोई हिसाब तो दे नहीं सकता। अतएव जवाब यही दिया जा सकता है कि मैंने कुछ भी नहीं किया। किन्तु यदि यह जवाब थोड़ा फल-सा लगे तो, यों कह

सकते हैं कि अन्त्यज भाई-बहन जितना कहें उतना किया; बात तो यह है कि अन्त्यज-सेवा के नाम पर मैं अपनी शक्ति भर जो कुछ करता हूँ, वह स्वयं अपने लिये कर लेता हूँ। यह कहना कि कोई अन्त्यजों का उद्धार करता है, दूषित है। अस्पृश्यता को मिटाकर उच्च कहे जानेवाले स्वयं अपना उद्धार करते हैं, हिन्दू-धर्म की रक्षा करते हैं। इस दृष्टि से विचार करने पर तो प्रस्तुत प्रश्न का उत्तर देने की ज़रूरत ही नहीं रहती। जिस हद तक यह सवाल सिर्फ मुझे लक्ष्य करके पूछा गया है, उसका जवाब यह है कि मैं स्वयं तो स्वतंत्र-रूप से कुछ करता नहीं हूँ, न कर ही सकता हूँ। भारत-भर में असंख्य साथी इस काम में जुटे पड़े हैं। उनके कार्य में मेरा जितना भाग हो सकता है, उसकी गणना किसी को करना हो तो भले ही कर ले।

ये भाई मानते हैं कि मैं खादी का काम ज्यादातर करता हूँ, मगर यह उनकी भूल है। मैं स्वयं कोई खादी का काम करता हूँ, यह तो यता नहीं सकता, हाँ, प्रतिदिन नियमानुसार यज्ञ के लिये जो कातता हूँ। उतना-मात्र यता सकता हूँ। और तो जो कुछ होता है, सो साथियों द्वारा ही।

साथ ही खादी के काम में सैकड़ों या हजारों अन्त्यजों की जो सेवा हो जाती है, सो तो है ही। दूसरे अन्त्यजों की सेवा का काम ऐसा नहीं कि फ्री गज खादी की कीमत के समान उसकी कीमत का अन्दाज़ा हम लगा सकें। अगर कोई पूछे कि अन्त्यज-शालायें कितनी खोली गयीं, उनके लिये कुँए कितने खोले गये मन्दिर कितने बांधे गये, तो इन सबके जवाब से मुझे संतोष तो नहीं हो सकता। अगर कोई कह सके कि अस्पृश्यता का

पारा इतना कम हुआ है, तो, अवश्य कुछ पता चले। मगर ऐसा यन्त्र हमारे पास है नहीं। अन्त्यजों के लिये हजारों शालाओं, उतने ही मन्दिर और उतने ही कुओं के होते हुए भी यह कहा जा सकता है कि अस्पृश्यता रूपी दीवार में से एक ईंट भी हिली नहीं है। जब अस्पृश्यता निवारण का काम शुरू हुआ तब कट्टर वैष्णव-धर्म माननेवाले मित्रों ने कहा था, अगर आप अस्पृश्यता-निवारण की धुन को छोड़ दें तो शालायें वगैरः धनवाने के काम में आप जितना कहें उतनी मदद दे सकते हैं। अस्पृश्यता मिटाकर आपको क्या करना है ?' ऐसी मदद से मुझे जरा भी सन्तोष नहीं हो सकता था। मुझे अन्त्यजों के लिये जुदी संस्थायें चाहिये थीं मुझे तो वर्तमान सार्वजनिक संस्थाओं में उनके लिये प्रवेशाधिकार की जरूरत थी। जुदी संस्थायें हिन्दुओं के पूरण की नहीं, बल्कि उनके पूरण की सूचक हैं। आजकल अन्त्यजों के लिये जुदी शालायें, मन्दिर वगैरः धनवाने के मंगल में पड़ता भी हैं, सो सिर्फ विवश होकर, अपाद्-धर्म में समझ कर, और यह आशा रख कर कि आखिरकार इन संस्थाओं और दूसरी संस्थाओं के बीच का भेद मिट जायगा।

मैं स्वयं तो अस्पृश्यता को हवा होते देख रहा हूँ, मगर यह साबित करने के लिए मेरे पास कोई यंत्र नहीं है।

प्रेम पंथ पावकनी ज्वाला, माली पाछा भागे जोने;
मौही पड्या ते महासुख माणे, देखनारा दामे जोने।

आर्य-समाज और हिन्दू-महासभा अपनी अन्त्यज-सेवा के लिये धन्यवाद की पात्र हैं। मैं जहाँ थोड़ा बहुत कर सकता हूँ करता हूँ। लेकिन मैं कबूल करता हूँ कि कई बार काम करने के

तरीके में भेद होने की वजह से मैं अपनी सेवायें समर्पित नहीं कर सकता । मुझे इस बात का लोभ नहीं है कि हर एक कार्य में मेरा हाथ होना ही चाहिए, न हर एक काम करने की मुझमें शक्ति ही है । मुझे अपनी शक्ति का भान है, उस मर्यादा में रह कर मुझसे जो कुछ हो सकता है, करके कृतार्थ होता हूँ ।

अस्पृश्यता

‘मेरे लिए अस्पृश्यता के विषय में कुछ कहना फजूल है । मैं बार बार कह चुका हूँ कि यदि इस जन्म में मुझे मोक्ष न मिले तो मेरी आकांक्षा है कि अगले जन्म में भंगी के घर मेरा जन्म हो । मैं वर्णाश्रम को मानता हूँ और उसके विषय में जन्म और कर्म दोनों को मानता हूँ । पर मैं इस बात को नहीं मानता कि भंगी कोई पतित योनि है । ऐसे कितने ही भंगी देखे हैं जो पूज्य हैं और ऐसे कितने ही ब्राह्मण को देखे हैं जिनकी पूजा करना मुश्किल पड़ता है । ब्राह्मण के घर में जन्म लेकर ब्राह्मणों की या भंगी की सेवा कर सकने के बजाय मैं भंगी के घर पैदा होकर भंगी की सेवा ज्यादा कर सकूँगा और दूसरी जातियों को भी संभाल सकूँगा । मैं भंगियों की अनेक तरह से सेवा करना चाहता हूँ । मैं उन्हें यह सीख देना नहीं चाहता कि वे ब्राह्मण से घृणा करें । घृणा से मुझे अत्यंत दुःख होता है । भंगियों का मैं उत्कर्ष चाहता हूँ; पर मैं अपना यह धर्म नहीं समझता कि उन्हें पश्चिमी तरीकों से एक मॉर्गने की सलाह दें । इस तरह कुछ भी हासिल करना हमारा धर्म नहीं । मार-पीट से प्राप्त की हुई चीज दुनियाँ में

माना है वह केवल राजनैतिक हेतु पूरा करने के लिए नहीं है। यह हेतु तो तुच्छ है, स्थायी नहीं। स्थायी बात तो है हिन्दू-धर्म में, जिसे कि मैं सर्वोपरि मानता हूँ, अस्पृश्यता का कलंक न रहे। स्थूल स्वराज्य के लिये मैं अन्त्यजों को फुसलाना नहीं चाहता। इस लालच में उन्हें फँसाना नहीं चाहता। मैं तो मानता हूँ कि हिन्दुओं ने अस्पृश्यता को अंगीकार करके भारी पाप किया है। उसका प्रायश्चित्त उन्हें करना चाहिये। मैं अस्पृश्यों की 'शुद्धि' जैसी किसी चीज को नहीं मानता। मैं तो अपनी ही शुद्धि का कायल हूँ।

जब मैं स्वयं ही अशुद्ध हूँ तो दूसरे की शुद्धि क्या करूँगा जब कि मैंने अस्पृश्यता का पाप किया है तो शुद्ध भी मुझे ही होना चाहिये। इसलिये हम जो अस्पृश्यता-निवारण कर रहे हैं वह केवल आत्म-शुद्धि है, अस्पृश्यों की शुद्धि नहीं। मैं तो हिन्दू-धर्म की इस शैतानियत को निर्मूल करने की बात कर रहा हूँ, अस्पृश्यों को फुसलाने की बात मेरे पास नहीं है।

परन्तु हिन्दू-जाति के लिये खान-पान का सवाल जुदा है। मेरे कुटुम्ब में ऐसे लोग हैं जो मर्यादा-धर्म का पालन करते हैं। वे और किसी के साथ भोजन नहीं करते। उनके लिये खाने-पीने के वस्त्र और चूल्हा भी अलाहदा होता है। मैं नहीं मानता कि इस मर्यादा में अज्ञान, अन्धकार, या हिन्दू-धर्म का त्तय है। मैं खुद इन बाहरी आचारों का पालन नहीं करता। मुझसे यदि कोई कहे कि हिन्दू-संसार को इसका अनुकरण करने की सलाह दो, तो मैं इनकार करूँगा। मालवीयजी मुझे पूज्य हैं, मैं उनका पाद-प्रक्षालन भी करूँ। पर वे मेरे साथ खाना नहीं खाते।

ऐसा करके वे मेरे साथ घृणा नहीं करते हैं। हिन्दू-धर्म में इस मर्यादा को अटल स्थान नहीं है, परन्तु एक खास स्थिति में वह स्तुत्य मानी गई है। रोटी-बेटी के व्यवहार का सम्बन्ध जिस दर्जे तक संयम से है उस दर्जे तक वे भले ही रहें। पर यह बात सब जगह सच नहीं है कि किसी के साथ भोजन करने से मनुष्य का पतन होता है। मैं नहीं चाहता कि मेरा लड़का जहाँ चाहे और जो चाहे खाना खाता फिरे, क्योंकि आहार का असर आत्मा पर पड़ता है। पर यदि संयम या सेवा की सुविधा के लिये वह किसी के यहाँ कुछ खास चीजें खाय तो मैं नहीं समझता कि वह हिन्दू-धर्म का त्याग करता है। मैं नहीं चाहता कि खान-पान की जो मर्यादा हिन्दू-धर्म में है उसका क्षय हो। संभव है कि इस मर्यादा को भी छोड़ देने का युग आ जाय। ऐसा होने से हमारा विनाश नहीं हो जायगा। आज तो मैं वहीं तक जाने के लिये तैयार हूँ जहाँ तक मेरा दिल मानता है। मेरी विचार-श्रेणी में इस युग में रोटी-बेटी के व्यवहार की मर्यादा का लोप नहीं आ सकता। मेरी इस धृति के कारण मेरे कितने ही मित्र मुझे दम्भी मानते हैं, पर इसमें किसी तरह का ढोंग नहीं है। स्वामी सत्यदेव और मैं अलीगढ़ जा रहे थे। उन्होंने मुझसे कहा—‘आप यह क्या करते हैं? ख्वाजा साहब के यहाँ खावेंगे? मैंने कहा, मैं खाऊँगा, आपके लिये मर्यादा है तो आप न खावें। मेरे लिये ख्वाजा साहब के यहाँ खाद्य वस्तुयें न खाना-पतितता है। पर यदि आप खावेंगे तो पतन होगा, क्योंकि आप मर्यादा का पालन करते हैं। स्वामी सत्यदेव के लिये आदरण बुलाया गया उसने उनके लिये रसोई बनाई। मौलाना अब्दुल

वातें आती हैं, उन्हें अज्ञान संश्रमना चाहिए । वह बात शुद्ध शास्त्रों में पीछे से भी जोड़ी जा सकना सम्भव है । परन्तु आत्मार्थी को यह सब खोज करने की जरूरत नहीं । यह तो इतिहासज्ञ के काम की बात है । हमें तो हर एक लेख या उपदेश में से उसका तत्त्व ग्रहण करना चाहिए । सभी शास्त्रों को शास्त्र मानकर उनमें के अनर्थ को ही अर्थ सिद्ध करने के धखेड़े में हम क्यों पड़े ? हिन्दुस्थान और अन्य देशों में, ज्ञान और अज्ञान तो सभी जगह साथ-साथ रहे हैं; अतएव काली के भोग (वलि) आदि अन्याय हमारे धर्म के नाम पर होते रहना स्वाभाविक ही है । हमारा प्रथम मूल-मन्त्र तो है आत्मा को जानना । हमने यह पाठ पढ़-समझ लिया, तर्हों और सब तो स्वयं ही समझ में आ सकता है ।

२—यह जो कहा जाता है कि शास्त्र-निर्णय में बुद्धि को स्थान नहीं, इससे मेरा मतभेद है । मेरा तो यह विश्वास है कि जिसे न बुद्धि समझ सके और न हृदय स्वीकार करे, वह शास्त्र नहीं; और मैं समझता हूँ कि जिसे केवल धर्माचरण करना हो उसे इस सिद्धान्त को मानना ही चाहिए । ऐसा न हो तो हमारे धर्मच्युत होने का डर रहता है । बुद्धि के विपरीत जो हो उसे यदि शास्त्र की तरह माना भी जाता हो तो भी वह शास्त्र तो नहीं हो सकता । अनीति सोखना शास्त्र नहीं हो सकता । गीता का अर्थ मैंने ऐसा सुना है कि दुष्ट अपना सगा-सम्बन्धी भी हो तो उसे भी हम पशुबल से हटा सकते हैं—हटाना ही धर्म है पर राम ने रावण का संहार किया था इसलिए जिसे हम रावण समझते हों, क्या उसका संहार हमारा धर्म है ? मनुस्मृति

में मांसाहार के लिए लिखा है; इसलिए क्या वैष्णव मांसाहार कर सकता है ? बड़े-बड़े शास्त्रवेत्ताओं और संन्यासियों के मुख से मैंने सुना है कि रोग होने पर उसके निवारण के लिए गो-मांस तक खाया जा सकता है । इन सब शास्त्रार्थों को स्वीकार कर मैंने यदि अपने सगे-सम्बन्धियों का संहार किया होता, अप्रेजों को मार डालने की लोगों को सलाह दी होती, और बीमारी में गो-मांस खाया होता, तो आज मेरी क्या दशा होती ? परन्तु नहीं ऐसे वक्त मैंने अपनी बुद्धि पर विश्वास किया और अन्तःकरण की बात को ही धर्म माना । इसीसे मैं इन बातों से बच सका हूँ और आप सबको भी ऐसा करने की सलाह देता हूँ ।

३—हमारे निर्मल तपस्वियों ने इसीलिए हमें यह शिक्षा दी है कि जो वेदादि का पाठ तो करे किन्तु धर्म पर आचरण न करे वह 'वेदिया' कहलाता है; वह न तो खुद ही भवसागर को पार कर सकता है, और न किसी को पार करा ही सकता है । यही कारण है कि वेदादि को कण्ठाग्र करनेवाले अथवा उनकी टीकाएँ याद रखनेवालों को देखकर मैं चकित नहीं हो जाता; यही नहीं, मैं उनके ज्ञान को देखकर केवल चकित ही नहीं होता प्रत्युत अपने अल्पज्ञानको उससे कहीं मूल्यवान समझता हूँ ।

४—मैं नम्रता के साथ यह कहना चाहता हूँ कि सार्वजनिक कार्यकर्त्ताओं का धर्म यह नहीं कि जिघर लोक-प्रवाह की गति हो उधर ही वह जायें; किन्तु उन्हें तो यदि वह गति गलत हो तो उसे सुधारने का प्रयत्न करना चाहिये ।

५—मुझे शास्त्र का ज्ञान नहीं, अनुभव नहीं, और मैं जिद्दी हूँ, यह कहकर कोई मुझे हिन्दूपन से अलग नहीं कर सकता ।

खोज में हूँ । गुरु की आवश्यकता में मानता हूँ । परन्तु जबतक मुझे योग्य गुरु नहीं दीखता तबतक मैं खुद ही अपना गुरु बन बैठा हूँ । यह मार्ग निकट है, सही, तथापि इस विषय-समय में तो यही ठीक मात्तूम होता है ।

१०—अपनी धार्मिक जिम्मेदारी को पूरी तरह समझकर ही मैं इस आंदोलन में भाग ले रहा हूँ । कालान्तर में जिस तरह नर्मदाशंकर के विचार बदल गये थे, एक समालोचक ने मेरा भविष्य भी वैसा ही बताया है । अगर वैसा समय आवे तो यही समझियेगा कि मैंने हिन्दू-धर्म को—नहीं धर्म-मात्र को ही, तिलांजलि दे दी । और अगर हिन्दू-धर्म को इस कलंक से छुड़ाते हुए मेरी मौत हो जाय, तो भी मैं समझता हूँ कि उसमें कोई खास बात नहीं । जिस धर्म में नरसिंह महता-सरीखे लोग हुए हैं उसमें अस्पृश्यता का कोई ठिकाना नहीं हो सकता ।

११—अस्पृश्यता को पाप मानने को प्राश्चात्य विचार बदलाना, पाप को पुण्य मानने की चेष्टा के समान है । अखी भगत ने कहीं प्राश्चात्य शिक्षा नहीं पाई थी; पर उसने ही यह गाया है—‘आमङ्गल्येष्ट अदकेरुं अंग’ । अपने धर्म के दोषों को निकालने के प्रयत्न को अन्य धर्मों की बात मान कर उन दोषों पर ही अड़े रहना धर्मान्धता है, और इससे धर्म की अवन्ति ही होती है ।

१२—क्या अन्त्यजों का अन्तःकरण मैला है ? क्या अन्त्यज जन्म से ही अनुप्य नहीं ? क्या वे पशुओं से भी गये-बीते हैं ?

१३—अस्पृश्यता हिन्दू-धर्म की बुराई है । यह तो सम्भव

कि गिरते जमाने (पतनकाल) में आपद्धर्म के रूप उस समय के लिए यह व्यवस्था जारी की गई हो। परन्तु यह व्यापक नहीं-प्रव्यापक है; और शास्त्रों में इसकी गुञ्जाइश नहीं है। जिन लोकों को इसके समर्थन में पेश किया जाता है वे या तो क्षेपक हैं, अथवा उनका अर्थ ठीक नहीं किया जा रहा है। वैष्णवों ने अस्पृश्यता का धर्म-रूप में कभी वर्णन नहीं किया। फिर जैसे-जैसे दिन बीतते जाते हैं, अस्पृश्यता का भी नाश होता जाता है। रेलों, सरकारी स्कूलों, तीर्थस्थानों, और अदालतों में इसकी गुञ्जाइश नहीं है और मिलों तथा दूसरे बड़े-बड़े कारखानों में अन्त्यजों से कोई परहेज नहीं रक्खा जाता। इस प्रकार पाप मानते हुए भी वैष्णव लोग उनका जो स्पर्श करते हैं, मैं चाहता हूँ कि वे इस पर विचार कर और पुण्य मान करके ऐसा करें। गीता में भी यही कहा गया है; समदर्शी के लिए ब्राह्मण, श्वान, अन्त्यज सब एक-से हैं। नरसिंह महता यही गाते थे कि वैष्णवों में समदृष्टि होनी चाहिए। पर अन्त्यजों को सर्वथा अस्पृश्य मानते हुए समदर्शी नहीं रहा जा सकता—कम-से-कम वैष्णव तो ऐसा दावा कर ही नहीं सकते।

१४—मैंने अन्त्यजों में बहुतों को सरलचित्त, प्रामाणिक, ज्ञानी एवं ईश्वर-भक्त पाया है। उन्हें मैं सब तरह से वन्दनीय मानता हूँ। उपाधि-रहित हमारे वे पढ़े जो डाक्टर हैं उनकी वेइज्जती करने से हम पाप करते हैं ऐसा करके और वैष्णव धर्म पर कलंक लगाते हैं।

१५—परन्तु कुछ लोग अस्पृश्यता और घर्णाश्रम इन दोनों को एक ही चीज़ समझते मालूम होते हैं। मेरी अल्प बुद्धि के

अनुसार वर्णाश्रम धर्म है, शास्वत है, व्यापक है, प्रकृति के अनुकूल है और व्यवहार की व्यवस्था है । हिन्दू-धर्म का यह एक शुद्ध वाह्य स्वरूप है ।

वैष्णव-धर्म और अस्पृश्यता

जो मनुष्य हिन्दुस्थान में हिन्दूकुल में पैदा होकर वेद, उपनिषद् पुराणादि ग्रन्थों को धर्मग्रन्थ की तरह मानते हैं; जो मनुष्य सत्य, अहिंसा आदि पाँच यमों के सम्बन्ध में श्रद्धा रखते हैं और उनका यथाशक्ति पालन करते हैं; जो मनुष्य यह मानता है कि आत्मा है, परमात्मा है, आत्मा अजर और अमर होने पर भी देहाभ्यास से अनेक योनियों में आवृत्ति जाती रहती है, वह मोक्ष को प्राप्त होती है और मोक्ष परमपुरुषार्थ है, और जो वर्णाश्रम और गौरवा धर्म को मानता है, वह हिन्दू है । जो व्यक्ति उक्त सब बातों को मानने के सिवा वैष्णव सम्प्रदाय के माननेवाले कुटुम्ब में पैदा हुआ हो और जिसने उस सम्प्रदाय का त्याग न किया हो, जिसमें नरसिंह मेहता के 'वैष्णवजन' नाम के निम्नलिखित भजन में वर्णित गुण थोड़े बहुत अंश में भी मौजूद हों और जो उन गुणों को पूर्णरूप से प्राप्त करने का प्रयत्न करता हो, वह वैष्णव है ।

२—नरसिंह मेहता का वह भजन इस प्रकार है—

वैष्णव जन तो तेने कहिये, जे पीड़ पराई जाणै रे,

पर दुःखे उपकार करे तो ये, मन अभिमान न आणै रे ।

सकल लोक माँ सहुने घन्दे, निन्दा न करे केनी रे,

धाच, फालू, मन निश्चल राखे, धन-धन जननी तेनी रे ।

समदृष्टी ने वृष्णा त्यागी, पर स्त्री जेने मात रे,
 जिह्वा थकी असत्य न बोले, पर धन नव झाले हाथ रे ।
 मोह माया व्यापे नहीं जेने, दृढ़ वैराग्य जेना मनमा रे,
 रामनाम श्रुं ताली लागी, सकल तीरथ तेना तनमा रे ।
 धण लोभी ने कपट रहित छे, काम क्रोध निवारया रे,
 भणे नरसैयो तेनुं दरशन करता, कुल एकोत्तेर तार्या रे ।

३—नरसिंह मेहता ने वैष्णव के जो लक्षण बताये हैं; उससे हम देखते हैं कि वह—

- (१) दूसरों के दुःख का निवारण करनेवाला होता है,
- (२) ऐसा करते हुए निरभिमानी होता है,
- (३) सबकी स्तुति करता है,
- (४) किसी की निन्दा नहीं करता,
- (५) वचन का पूरा होता है
- (६) लंगोट का पक्का होता है
- (७) मन को दृढ़ रखता है
- (८) समदृष्टि होता है
- (९) वृष्णा-रहित होता है
- (१०) एक पत्नीव्रत का पालन करता है
- (११) सत्यव्रत पालता है,
- (१२) अस्तेय का पालन करता है,
- (१३) मायातीत होता है,
- (१४) इससे वीतराग होता है,
- (१५) राम-नाम में तल्लीन होता है,
- (१६) इसीसे वह पवित्र होता है,

- (१७) लोभ-रहित होता है,
- (१८) कपट-रहित होता है,
- (१९) काम-रहित होता है और
- (२०) क्रोध-रहित होता है ।

४—इनमें वैष्णव-शिरोमणि नरसिंह मेहता ने अहिंसा को प्रथम स्थान दिया है, अर्थात् उनके मत से जिनके हृदय में प्रेम नहीं है वह वैष्णव नहीं है । जो सत्य का पालन नहीं करता जिसने इन्द्रियों पर विजय प्राप्त नहीं की, वह वैष्णव नहीं है । अपनी प्रभाती में उन्होंने सिखाया है कि वेद पढ़ने से, वर्णाश्रम का पालन करने से और कण्ठी बाँधने अथवा तिलक लगाने से कोई वैष्णव नहीं हो जाता ये सभी पापमूल हो सकते हैं । पाखण्डी भाला पहन सकता है, तिलक लगा सकता है । किन्तु पाखण्डी रहकर सत्याचरणी नहीं हो सकता; पाखण्डी होते हुए दूसरों का दुःख निवारण नहीं कर सकता, और पाखण्डी बने रहते वचन, लंगोट और मन को पक्का नहीं रखवा जा सकता ।

५—इन सिद्धान्तों की ओर मैं सबका ध्यान आकर्षित करना चाहता हूँ, क्योंकि अन्त्यजों के सम्बन्ध में मेरे जैसे विचार तो बहुत से लोगों के हैं, उन्हें अनेक लोग छूते भी हैं; किन्तु मुझ पर कई लोगों को रोप आता है । उसका कारण तो मैं यह समझता हूँ कि वे मुझे दूसरी तरह से मर्यादा धर्म का पालन करनेवाला और अच्छा समझते हैं, और इसलिए मैं अन्त्यजों के सम्बन्ध में जो विचार रखता हूँ, वे उन्हें भूल मान कर उन्हें बर्दाश्त नहीं कर सकते । उनकी यह धारणा है कि

मेरे ये विचार स्वराज्य सम्बन्धी अपनी गति को रोकते हैं। कोई-कोई तो यह भी मानते हैं कि मैंने अपने हाथों आपत्ति मोल लेकर अपनी हठ से स्वराज्य की नाव को तूफान में डाल दिया है।

६—इसके सिवा बहुत से लोगों की यह धारणा है कि यदि मैं राष्ट्रीय पाठशालाओं में से अन्त्यजों का बहिष्कार न करूँगा, तो स्वराज्य-आन्दोलन की गति उलटे रास्ते चली जायगी। किंतु मैं मानता हूँ कि यदि मुझमें जरा भी वैष्णवपन शेष होगा, तो अन्त्यजों का त्याग न करके मिलनेवाले स्वराज्य को त्याग करने की शक्ति भी ईश्वर मुझे देगा।

७—जब कि रेलगाड़ी में, होटल में, अदालतों में, मिलों में अस्पृश्यता बाधक नहीं होती, तब पाठशालाओं में, जहाँ कि शिक्षक की निगरानी में, स्वच्छता के नियमों का पालन करके ही बैठा जा सकता है, अस्पृश्यता किस प्रकार कायम रखी जा सकती है? मुसलमान, पारसी, ईसाई, यहूदी आदि को हम अस्पृश्य नहीं मानते, अस्पृश्य मानकर हम उन्हें भाई नहीं बना सकते; तब फिर जो हिन्दू-धर्म का ही एक अंग हैं, उन राष्ट्रीय पाठशालाओं में जिनमें कि अन्य जातियाँ आ सकती हैं, अन्त्यजों को अस्पृश्य किस प्रकार माना जा सकता है?

८—सच्ची हकीकत होने के कारण ही मुझे यह प्रस्ताव पसन्द है कि जिन पाठशालाओं में अन्य वर्ग और वर्णों के बालक आते हैं, उनमें अन्त्यजों का बहिष्कार न होना चाहिए।

९—वैष्णव धर्म का मूल दया है। अन्त्यजों के प्रति हमारा जो धरताव है, उसमें तो मैं दया की एक बूँद तक नहीं देखता।

हममें से कई तो अन्त्यजों को गाली दिये बिना बुलाते ही नहीं भूले-चूके। यदि अन्त्यज अपने डिब्बे में आ बैठता है, तो उस पर गालियों की बौछार होने लगती है। उन्हें हम पशुओं की तरह जूठा अन्न देते हैं। यदि उन्हें बुखार चढ़े या सांप काट खाय तो हमारे वैद्य-डॉक्टर उनके इलाज के लिये नहीं जाते। यदि कोई जाने भी लगे, तो हमसे जहां तक हो सकता है, हम उसे रोकते हैं। अन्त्यज के रहने के लिये छराब से छराब भूतानें दिये जाते हैं। न उनके लिए रोशनी की सुविधा होती है न रास्तों की। उनके लिये कुएं नहीं होते और सार्वजनिक कुओं, धर्मशालाओं और विद्यालयों का वे उपयोग नहीं कर सकते। उनसे कठिन से कठिन सेवा लेकर हम उन्हें कम से कम मजदूरी देते हैं। उनके लिये तो सिर पर आसमान और पैरों तले धरती है। क्या यह वैष्णव धर्म की निशानी है? इसे धर्म धर्म कहा जाय अथवा क्रूरता धर्म? जिस अंग्रेजी सरकार के साथ हमने असहयोग-युद्ध छेड़ रखा है, वह भी इस हद तक हमारा तिरस्कार नहीं करती। किन्तु हम तो अन्त्यजों के सम्बन्ध में प्रचलित अपनी डायरशाही को धर्म मानकर उसका पोषण करते हैं।

१०—अस्पृश्यता को बुद्धि ग्रहण कर नहीं सकती। वह सत्य का, अहिंसा का विरोधी धर्म है, इसलिए धर्म ही नहीं। हम सब और दूसरे नीच हैं यह विचार ही नीच है। जिस ब्राह्मण में शूद्र का—सेवा का—गुण नहीं वह ब्राह्मण नहीं। ब्राह्मण तो वही है, जिसमें क्षत्रिय के, वैश्य के और शूद्र के सब गुण हों और इनके सिवा ज्ञान हो। शूद्र कोई ज्ञान से सर्वना

रहित अथवा विमुख नहीं होते। उनमें सेवा प्रधान है। वर्णाश्रम धर्म में ऊँच-नीच की भावना के लिए अवकाश ही नहीं। वैष्णव सम्प्रदाय में तो भंगी, चाण्डाल आदि तर गये हैं। जो धर्म संसार मात्र को विष्णु समान जानता है, वह अन्त्यज को विष्णु से रहित किस प्रकार मान सकता है ?

११—मेरा नम्र विश्वास है कि अन्त्यजों के सम्बन्ध का मेरा भाव मेरे वैष्णव धर्म को दीप्त करता है; उसमें मेरी शुद्ध दया व्यापक है; उससे मेरी मर्यादा की शुद्धता सिद्ध होती है।

१२—कई वैष्णव यह समझते हैं कि मैं तो वर्णाश्रम धर्म का लोप कर रहा हूँ। किन्तु मेरा तो विश्वास है कि मैं वर्णाश्रम धर्म को मलिनता में से निकालकर उसका सच्चा स्वरूप प्रकट कर रहा हूँ। मैं कुछ रोटी-पानी अथवा घेटी-ज्यवहार की हिमायत नहीं कर रहा हूँ। मैं तो इतना ही कहता हूँ किसी भी मनुष्य को छूने से हम पाप करते हैं, इस भावना में ही पाप भरा हुआ है।

१३—रजस्वला स्त्री की अस्पृश्यता का उदाहरण देकर जो अन्त्यजों की अस्पृश्यता का औचित्य सिद्ध किया जाता है उसे मेरी बुद्धि तो अज्ञानता ही मानती है। रजस्वला यहिन को छू जाने में हम पाप नहीं मानते; वरन् उसे शारीरिक शौच का भंग मान कर स्नान कर लेने से शुद्ध हो जाते हैं। यदि अस्पृश्य भाई ने गन्दा काम किया हो, उसे जबतक वह स्नान न कर ले अथवा दूसरी तरह स्वच्छ-शुद्ध न हो ले, तब तक स्पर्श न करना अथवा यदि छू लिया तो स्नान कर लेना यह बात तो मैं समझ सकता हूँ; किन्तु अन्त्यज-कुल में पैदा हुए का सर्वथा त्याग करना

धर्म है यह बात मेरी आत्मा स्वीकार कर ही नहीं सकती।

१४—मैं तो मानता हूँ कि हमने जैसा बोया है, वैसा ही फल पा रहे हैं। अन्त्यजों का तिरस्कार कर हम सारे संसार के तिरस्कार के पात्र बने हैं।

१५—फिर अन्त्यज किसे कहेंगे? क्या चुनकर अर्थात् जुलाहे अछूत हैं? क्या चमड़े के जो लेखपती व्यापारी हैं वे अछूत हैं? जिसने चमार का काम छोड़ दिया है, जो भंगी मोटा चलाता है, मिला में काम करता है, सदैव नहाता-धोता है, क्या वह भी अस्पृश्य है?

१६—लेकिन मैं चाहस क्यों करूँ? जिसे आप अस्पृश्य मानते हैं, उसे छूने में आप जबतक पाप मानते हैं तब तक नहाना ही तो नहा लें; किन्तु मेरी विनय तो यह है कि जिस प्रकार राजस्वला धर्म में आई हुई माता का आप तिरस्कार नहीं करते, घराने उसकी सेवा करते हैं, उसी प्रकार अन्त्यज का तिरस्कार न करके उसकी सेवा करिये। उनके लिए कुएँ खुदाइए, पाठशालाएँ खुलवाए, वैद्य भेजिए, दवा दिलाइए, और उनके दुःख-दर्द में शरीफ होकर उनकी आत्मा की आशीष लीजिए। उन्हें अच्छी जगह रखिए, अच्छी मजदूरी दीजिए, उनका सम्मान कर, उन्हें समझाकर अपना छोटा भाई समझकर उनसे मद्यपान, गो-मांसाहार इत्यादि छुड़वाइए। जो छोड़ दें उन्हें प्रोत्साहन दीजिए। उनमें जो कुछेक अर्थात् बुरी आदतें पड़ी हों, उन्हें प्रेमपूर्वक छुड़वाइए, उन्हें स्नानादि के नियम बताइए; मांसाहार छोड़ने के लिए समझाइए, गो-रक्षा-धर्म बताइए और इन सब पापों के लिए उनके जितने स्पर्श की आवश्यकता है, उतना आवश्यक है।

१७—कई लोग यह प्रश्न करते हैं कि यदि ढेड़-भंगी पढ़ने-लिखने लगेंगे तो नौकरी अथवा व्यवसाय में शामिल होना चाहेंगे, तब उनका काम कौन करेगा ? यह प्रश्न ही अस्पृश्यता को हम इस समय जिस तरह समझते हैं, उसकी भयंकरता को प्रकट करता है । मैं यह नहीं चाहता कि भंगी अपना धन्धा छोड़ दे । वरन् मेरा आशय तो यह है कि मैला उठाने का धन्धा वैष्णव को शोभा देने जैसा पवित्र और आवश्यक है । इस धन्धे के करनेवाले हल्के अथवा नीचे दर्जे के नहीं, वरन् दूसरा धन्धा करने वालों के बराबर के अधिकारी हैं और उनकी प्रगति से देश-रोग से बचता है, इसलिए वे वैद्य-डाक्टरों की तरह सम्माननीय हैं ।

१८—अन्त्यजों के प्रति सामान्य वर्ताव में केवल द्वेष ही भरा है । वे पढ़-लिख लेंगे, तो भंगीपना न करेंगे, यह कल्पना ही मुझे तो अनुचित प्रतीत होती है । किन्तु ऐसी कल्पना के कारण भी हम ही हैं । भंगी के धन्धे को हम नीच मानते हैं किन्तु सच पूछिए तो यह तो शौच का कार्य होने के कारण पवित्र है । माँ बच्चे का मैला उठाती है, इसलिए वह अधिक पवित्र मानी गई है । रोगी की साध-सम्भाल करने वाली जो बहिन अत्यन्त दुर्गन्धवाली वस्तुएँ उठाती है, उसका हम सम्मान करते हैं । तब, जो सदैव हमारे पाखाने साफ रखकर हमें निरोगी रहने में सहायता करते हैं, उनकी हम कैसे पूजा न करें ? उन्हें नीचा बनाकर हम स्वयं नीच बने हैं । किसी को कुएँ में डालने वाला स्वयं भी कुएँ में गिरता है । इसलिए हमें भंगी इत्यादि जातियों को नीच समझने का अधिकार ही नहीं है ।

१९—भोजा भगत मोची थे, फिर भी हम उनके भजन आदरपूर्वक राते हैं और उनकी पूजा करते हैं। रामायण का कौन-सा पढ़नेवाला निपाद की राममूर्ति देखकर उसकी पूजा नहीं करता ? फिर भंगी इत्यादि यदि अपना धन्धा छोड़ें तो हमें उनका विरोध करने अथवा धवराने का कोई कारण नहीं। जब तक हम किसीसे बलपूर्वक कोई काम करवाते रहेंगे, तब तक हम स्वराज्य के योग्य बन नहीं सकते। हमें अपने पाखाने साफ करना सीख लेना चाहिए। जब हम अपने पाखाने मैले रखने में शर्मावेंगे, तब वे हमारे पठन-गृह की तरह साफ रहेंगे। पाखाने में रहनेवाली मैल, उसकी दुर्गन्ध, और उससे उत्पन्न होने वाली दूषित वायु हमारी सभ्यता को कलङ्कित और आरोग्यता-सम्बन्धी हमारे अज्ञान को सूचित करती है। हमारे पाखानों की हालत, अन्त्यजों के प्रति हमारी मलिन प्रवृत्ति का प्रमाण है और अपने में पैदा होनेवाले अनेक रोगों का कारण है। दूसरी जाति वालों के संसर्ग से हम खराब अथवा अपवित्र हो जायेंगे, यह बात हमारी निर्बलता की सूचक है। संसार में संसर्ग तो होता ही रहा है, फिर भी हम निर्दोष बने रहें, इसी में धर्म की परीक्षा है। भंगी इत्यादि जातियों को स्वच्छ बनाना, उन्हें आगे लाना, उनका सम्मान करना दया-धर्म है। ऐसा करने में उनके किसी के साथ खाने-पीने की आवश्यकता नहीं, बरन् हृदय का भाव शुद्ध करने की ही जरूरत है।

२०—अन्त्यजों को हमने बहिष्कृत किया, उन्हें अपना जूठा-सड़ा-गला अन्न खाने को दिया और ऊपर से यह माना कि ऐसा करके हमने पुण्य-कार्य किया है। हमने बम-से-बम

मजदूरी देकर उन्हें भिखमंगा बनाया। उनसे अपना कचरा उठवाया ही नहीं, वरन् खुलवाया भी। अपना उत्तर उनका शृङ्गार बनाया। परिणाम यह हुआ है कि अब अन्त्यजवर्ग भीख मांगकर खुश होते हैं, जूठन लाकर गर्व करते हैं। सड़ा हुआ अन्न जब उनके घर में पहुँचता है तो उनके बच्चे खुशी से नाचते हैं। जिसके गुलाम अपनी गुलामी में पनपते हों, समझना चाहिये कि उसके पाप की पराकाष्ठा हो गई। यही बात हिन्दुओं के लिए हुई है।

२१—एक अन्त्यज बालक पर अच्छा बनने के लिए, जूठा खाना खाने से इन्कार करने पर मार पड़ी। वह अपना बालक था और वह कितना पवित्र था! मार खाने पर भी उसने मांस खाने से इन्कार किया। ऐसे बालक को जो अस्पृश्य मानता हो, उसे क्या कहा जाय? वह स्वराज्य किस प्रकार भोग सकता है? वह किसकी रक्षा करेगा?

२२—किन्तु इस समय मैं अन्त्यजेतर माता-पिताओं को अस्पृश्यता के विषय में कुछ नहीं कहना चाहता। क्या वे अन्त्यज बन्धुओं पर समान दया नहीं करेंगे? क्या उन्हें सड़ा-गला, मैला-जूठा अन्न देने का भी कोई शास्त्र है? क्या उन्हें कम-से-कम मजदूरी देने का भी कोई शास्त्र है? प्रत्येक माता-पिता से मेरी प्रार्थना है कि वह—

(१) पकाया हुआ अन्न न दें।

(२) केवल सूखा, बिना पकाया हुआ अनाज दें।

(३) उन्हें विदेशी अथवा मैले, सड़े-गले कपड़े न दें।

(४) उनका वेतन कम हो तो बढ़ावें।

(५) जो कुछ भी दें प्रेम-पूर्वक दें।

हमारी मलिनता

धर्म के लिए मैं देश को भी बलि कर सकूँ, ऐसी मेरी भावना है । मेरा स्वदेशाभिमान धर्माभिमान से मर्यादित है । अतः देशहित यदि धर्महित का विरोधी हो, तो मैं उसे त्याग देने को तैयार हूँगा । अन्त्यज को अद्भुत समझना मैं अधर्म मानता हूँ । और धर्म छोड़कर देशहित करने की मेरी किञ्चित् इच्छा नहीं है । मेरा दृढ़ विश्वास है कि जब देश में सभी धार्मिक जागृति होगी तभी स्वराज्य मिलेगा । ऐसी जागृति का समय आ रहा है, ऐसा माखूम होता है ।

२—अस्पृश्यता का विषय : ऐसा है कि जिसके सम्बन्ध में अनेक व्यक्तियों को अनेक प्रकार की शंकाएँ हैं । एक एक तरह से तो दूसरी दूसरी तरह से इसकी रक्षा करने में संलग्न है ।

३—निर्णय करने में शान्ति रखने की पूर्ण आवश्यकता है । हम धार्मिक या दूसरे किसी शुद्ध निर्णय को अशान्तिपूर्ण नहीं कर सकते । विनययुक्त दलीलों से ही हम सत्यासत्य का निर्णय कर सकते हैं । सब धर्म-संस्कृतों का निपटारा हम अपने विचारों को व्यवहार में लाकर ही कर सकते हैं—व्यवहार में आनेवाला सत्य ऊपर आ ही जाता है । सूर्य पर धूल फेंकने से अपनी ही आँखों में पड़ती है इसकी दलील क्या ? जिसको ऐसी 'धूल' फेंकने में ही मजा आता है, वह फेंक कर अच्छे-बुरे का अनुभव करेगा । अस्पृश्यता-रूपी पाप को साथ लेकर स्वराज्य लेने का प्रयत्न आकाश में धूल फेंकने के समान है । ऐसी ही शंकाएँ कितने ही रिवाजों के सम्बन्ध में हैं कोई भी

रिवाज, जब तक उसका विरोध नहीं किया गया, दूर नहीं हुआ है शराब आदि पीने की प्रवृत्ति से बचाव का उपाय भी हमें सोचना पड़ेगा । कितने ही तो शराब पीने को धर्म माननेवाले भी हैं । इसके बाद स्पृश्यता की तो बात ही क्या ? निम्नलिखित तीन प्रश्नों का उत्तर देने की मैं कोशिश करता हूँ ।

(१) भंगी-चमार का कार्य ही मैला है । और जिसका यह धन्धा ही हो जाता है उसपर उसका ऐसा सूक्ष्म प्रभाव पड़ता है कि वह फिर नहा-धोकर साफ हो तो भी उसकी हड्डियाँ तक मैली हो जाती हैं इसलिए उसको छूना सर्वथा वर्जित है ।

(२) डाक्टर आदि जो गन्दे कार्य करते हैं उनका काम भंगी का नहीं । वे सदा ऐसा काम नहीं करते और करते भी हैं तो कार्य करने के बाद साफ हो जाते हैं ।

(३) भङ्गी-चमार जब तक अपना धन्धा नहीं छोड़ देते तब तक उनको छूना नहीं चाहिए ।

४—ऊपर की दलीलें कई तरह की हैं । एक पक्ष यह कहता है कि जो 'स्पृश्य' नहाने-धोने लग जायें तो फिर कुछ कहने योग्य नहीं रहता । अब ऊपर की दलील के पक्षपाती कहते हैं कि भंगी की हड्डियों में ही मैला घुस गया है, उसे फिर कितना ही धोओ, साफ करो, स्पर्श नहीं कर सकते ।

५—दोनों ओर की भूलों को मैं अच्छी तरह देख सकता हूँ । हमको भंगी आदि से स्पर्श न करने की आदत पड़ी हुई है, और फिर उसने धर्म का रूप पा लिया है । इसलिए अब जो उसे स्पर्श करने की इच्छा नहीं रखता है, वह हर प्रकार के अपनी आदत का ही समर्थन करता है ।

६—हिन्दूधर्म के शरीर पर कितनी ही प्रथाएँ सवार हैं। उनमें कितनी ही मान्य हैं, कितनी ही निन्द्य। अस्पृश्यता निन्दा के योग्य है। धर्म के नाम पर उसका पाप हिन्दूधर्म पर दो हजार वर्षों से चढ़ा है और चढ़ता जा रहा है। इस प्रथा को मैं पाखण्ड कहता हूँ और इस पाखण्ड में से हमें निकलना पड़ेगा—इसका प्रायश्चित्त हमें करना ही होगा।

७—सनातन धर्म की रक्षा शास्त्रों में छपे हुए श्लोकों को सच्चे बताने से न होगी प्रत्युत उन शास्त्रों में जो महान् सिद्धान्त हैं उनके अनुसार आचरण करने से होगी। जिन-जिन धर्म-प्रचारकों के साथ मुझे वातचीत करने का अवसर मिला है उन्होंने यह बात मंजूर की है। कितने ही विद्वान् गिने जाने और लोगों में पूजे जानेवाले धर्म-प्रचारकों से पूछने पर मालूम हुआ है कि भंगी आदि के व्यवहार का समर्थन पुरानी चली आनेवाली प्रथा के अतिरिक्त कुछ नहीं है।

८—यह देश जिस प्रकार तपस्या, पवित्रता, दया आदि से भरा हुआ है उसी प्रकार स्वच्छन्दता, पाप, क्रूरता आदि से भी परिपूर्ण है। ऐसे समय में सबका कर्त्तव्य है कि इस पाखण्ड के विरुद्ध तैयार हों और ऐसे पवित्र कार्य को घटाकर पुण्य के हिस्सेदार बनें एवं छः करोड़ का समुदाय जो हिन्दूधर्म से निराश होकर उसे त्याग न करे, ऐसा करने में सहायता करें।

९—कोई प्राणी जन्म से ही अस्पृश्य है और उसे अस्पृश्य अवस्था में ही मरना पड़ेगा, ऐसा हिन्दूधर्म में नहीं है यह मेरा विश्वास है। ऐसे अधर्म को धर्म का नाम देना अधर्म करने के

समान है । जो अस्पृश्यता आज व्यवहार्य नहीं है उसे त्याग करने का मैं हिन्दुओं से आग्रह कर रहा हूँ ।

१०—मेरी अल्पबुद्धि के अनुसार तो भङ्गी को जो मैल चढ़ता है वह शारीरिक है और वह मैल तुरन्त दूर हो सकता है । किन्तु जिन पर असत्य पाखण्ड का मैल चढ़ गया है वह इतना सूक्ष्म है कि उसको दूर करना बड़ा कठिन है । किसी को अस्पृश्य यदि गिन सकते हैं तो असत्य और पाखण्ड से भरे हुए लोगों को । इस वास्तविक मलीनता के लिए हमारे पास धैर्य और आन्तरिक स्वच्छता के अतिरिक्त और कोई उपाय नहीं है, किन्तु भङ्गी की मलीनता गहरी नहीं है प्रत्युत उसका उपाय भी सरल है । जिन्होंने अपने आप काम किया है वे जरूर साफ रहेंगे ।

११—एक विचारशील विवेकी हिन्दू ने मेरे साथ घातें करते हुए कहा है कि हिन्दूधर्म में स्पर्श से निकलते हुए खास से भी आंमने वाले पर असर पड़ता है इसलिए उससे दूर रहने की सूचना दी गई है । ऐसे सूक्ष्म परिणामों को समझकर, उससे बचकर, हिन्दू हजारों वर्ष तक टिक सके हैं और सुन्दर शास्त्रों की रचना कर सके हैं ।

१२—यह बात मुझे तो इस प्रकार सची मालूम होती है कि स्पर्श से दुर्जन के सहवास से हम मैले हो सकते हैं और सत्सङ्ग से शुद्ध हो जाते हैं किन्तु यह सब तिरस्कार का समर्थन करने के लिए नहीं लिखा गया है और न समाज में विगृह्यता फैलाने के लिए, यह तो केवल एकान्त सेवा और संयम के लिए लिखा गया है । यह अन्त्यज के लिए नहीं प्रत्युत सब संसर्गों के लिए लिखा गया है हमें अपनी आत्मा को शुद्ध करना है

और यह स्वच्छता हम अन्त्यज बन्धुओं की सेवा कर, उनकी उन्नति कर सब प्रकार से पा सकते हैं। जो सदा दूसरे के दोषों का विचार कर उससे अलग रहते हैं वे तो पूरे पाथण्डी हैं। क्योंकि दूसरे के दोषों का अवलोकन करते हुए वे अपने-आपको इतना पूर्ण मान लेते हैं कि हमारे लिए करने को कुछ भी नहीं रखते अर्थात् नीचातिनीच बन जाते हैं। भंगी-चमार तो अपने अन्दर ही बैठे हुए हैं, उनका बहिष्कार करना है, उनसे छूकर हमें नहाना है। दूसरे भंगी-चमार तो मैला काम करते हुए भी ऐसे अच्छे, ऐसे सरल, और ऐसे नीतिज्ञ हैं कि वे पूजा करने योग्य हैं। भंगी-चमारों ने दुर्गुणों और दूसरे धर्मों ने सद्गुणों का पट्टा नहीं लिखा लिया है।

१३—डाक्टर का कार्य सदा गन्दगी साफ करने का ही है। उसे कभी चौबीसों घण्टे काट-फांस का काम मिले तो उसे करने के लिए वह कभी इन्कार नहीं करेगा। अन्त में वह भी तो अपने निर्वाह के लिए मैल साफ करने का कार्य करता है। उस कार्य को हम परोपकार समझते हैं और उस डाक्टर का आदर करते हैं। मेरी दलील यह है कि डाक्टर का कार्य तो केवल बीमार का उपकार करना है किन्तु भंगी के कार्य से संसार का उपकार होता है और वह डाक्टर के कार्य से बहुत अधिक आवश्यक और पवित्र है। डाक्टर यदि अपना धन्धा छोड़ दे तो बीमारों को हानि पहुँचे किन्तु भंगी अपना कार्य छोड़ दे तो जगत् का नाश ही हो जाय इसलिए आवश्यक कार्य करनेवाले को अपवित्र गिनकर उसे दूर रखना बहुत बड़ा पाप है ऐसा समझना कुछ घुरा नहीं।

१४—भङ्गी-धमार का कार्य छोड़ने की प्रवृत्ति को मैं संसार के लिए बहुत हानिकर मानता हूँ ।

१५—हमारे पास एक ही उपाय शेष है । जिस प्रकार डाक्टर के काम को हमने पवित्र समझा है उसी प्रकार भङ्गी-के कार्य को भी पवित्र मानना चाहिए । हमको उन्हें अच्छे ढंग से रहने को प्रेरित करना चाहिए, उन्हें दूर रखने के बजाय पास रखना और उनकी सेवा करनी चाहिए । अपने पायखाने को अच्छा रखने की आदत डालनी और यदि खुद को भी साफ करने की आवश्यकता मालूम पड़े तो उसके लिए तैयार रहना एवं सीखना चाहिए । जब हम भङ्गी के कार्य की पवित्रता को समझ जायेंगे तो हमारे जो पायखाने आज नरक के सदृश हो रहे हैं रसोईघर के अथवा अपने बैठकघर के समान शुद्ध हो जायेंगे । मेरा दृढ़-विश्वास है कि भङ्गी और उसके कार्य को तुच्छ गिनकर हमने अनेक रोगों को स्थान दिया है । ग्राहकों के घर मैंने भङ्गी के घर से भी मैले देखे हैं । भङ्गी के घर के पास पायखाना नहीं होता इसलिए वे स्वच्छ होते हैं । अपने पायखाने की गन्दगी और अपनी उस सम्बन्ध की बुरी आदतों से हममें प्लेग, हैजा आदि रोग घुस गये हैं और ये दूत से फैलते हैं ऐसा बहुत से विद्वान् डाक्टरों का निर्णय है । मुझे इस बात का खुद अनुभव है । अपने पायखाने को हम ऐसी स्थिति में ला सकते हैं कि उसे साफ करने में किञ्चित भी धृष्ट न हो और जो उसमें घुसे उसे स्वच्छ और बिना दुर्गन्ध मालूम हो । अस्पृश्य के पाप से हम साम्राज्य के अस्पृश्य एवं भङ्गी ही नहीं बने प्रत्युत इस पाप के फल-स्वरूप हम रोगी भी बने एवं हमारे शरीर दुर्बल और तेजहीन हो गये हैं ।

सर्वण हिन्दुओं से विनय

‘किलोन के भाषण में से’

“जिस प्रकार एक रत्ती संख्या से लोटा-भर दूध गिरा जाता है उसी प्रकार अस्पृश्यता से हिन्दू धर्म चौपट हो रहा है।”

“दूध का गुण और इस्तेमाल और संख्या का गुण जानते हुए हम जिस प्रकार एक आदमी को दूध के लोटे के पास बैठे हुए संख्या तोड़ते देखकर घबरायेंगे और दूध फेंक देंगे उसी तरह मैं वतौर हिन्दू के अनुभव करता हूँ कि अस्पृश्यता का अभिशाप हिन्दू-धर्म के दूध को जहरीला और अशुद्ध बना रहा है। इसलिए मैं मानता हूँ कि ऐसे मामले में धैर्य के लिए तारीफ नहीं की जा सकती। ऐसे मामलों में अपने को रोक रखना असंभव है। घुराई के साथ धैर्य रखने के मानी हैं, घुराई के और अपने साथ खिलवाड़ करना। इसलिए यह कहने में मैं भिन्नता नहीं हूँ कि द्रावणकोर राज्य को इस सुधार के मामले में सबसे आगे रहना चाहिए और एक धारणी ही इस घुराई को नष्ट कर देना चाहिए। मगर मैं जानता हूँ कि जब तक हिन्दू जनता इसमें पूरी सहायता न देवे, किसी हिन्दू-राज्य के लिए भी इस घुराई को दूर करना असंभव है। और इसलिए मेरी विनय महारानी साहिबा के बदले खासकर आप लोगों से होगी और इस सभा में बैठे हुए हर एक हिन्दू से मैं व्यक्तिगत विनय करना चाहता हूँ। आपने और मैंने, अछूतों के प्रति अपने कर्तव्य से बहुत दिनों तक लापरवाही दिखाई है और इस हद तक हम और आप हिन्दू-धर्म के मूठे प्रतिनिधि रहे हैं।

मैं बिना किसी हिचक के आपको सलाह देता हूँ कि जो कोई अस्पृश्यता का समर्थन करने आवे, आप उसकी बात तुरंत इन्कार कर दें। आप याद रखिए कि इस युग में एक आदमी या कई आदमियों की कोई मंडली कोई काम करती है तो वह काम अधिक दिनों तक छिपा नहीं रहता। हमारी जाँच रोज़ ही होती रहती है और जब तक हम अस्पृश्यता को रखे हुए हैं, हममें कमी घनी हुई है। संसार के सभी धर्मों की जाँच आज हो रही है। हमी लोग शुचुरमुरा जैसे अपने अज्ञान में खतरे की ओर आँखें मूँद लेते हैं। मुझे इसमें खरा भी शक नहीं है कि आज के इस भगंडे में या तो अस्पृश्यता का नाश हो जायगा या हिन्दू-धर्म ही राख हो जायगा। मगर मैं जानता हूँ हिन्दू-धर्म नष्ट नहीं हो रहा है, मरने भी नहीं जा रहा है क्योंकि मैं देखता हूँ कि अस्पृश्यता तो एक मुर्दा है, जो अपनी आखिरी साँस से थोड़ी देर और रहने के लिए लड़ रहा है।”

दो में से एक रहेगा

महात्मा गांधी या अस्पृश्यता

एक ही क्षेत्र के दो बलवान प्रतिस्पर्धी

“मैं इसी अवस्था में जीवित रह सकता हूँ—मेरे रहते अस्पृश्यता न रहेगी या अस्पृश्यता के रहते मैं न रहूँगा। हम इस क्षेत्र के दो प्रतिस्पर्धी हैं।”

तारीख दो दिसम्बर को तीसरे पहर ‘फ्री प्रेस’ के प्रतिनिधि ने भावी अनशन के सम्बन्धन में महात्मा गांधी से बातचीत

की। उसी समय आपने ये वाक्य कहे। प्रतिनिधि और गांधी जी में हुए प्रश्नोत्तर नीचे दिये जाते हैं—

प्रश्न—दलितवर्ग के उद्धार में गुरुवयूर एक छोटा प्रश्न है। राष्ट्र के वर्तमान पुनर्जीवन से उसे अधिक महत्व देना चाहिये ?

गांधी जी—वर्णाश्रमी हिन्दुओं के कर्तव्य के विचार से गुरुवयूर छोटा प्रश्न नहीं है। इस सम्बन्ध में 'हरिजनों का उद्धार' ये शब्द विलकुल भ्रमपूर्ण हैं। मेरे विचार में अस्पृश्यता के सम्बन्ध में हिन्दुओं का मुख्य कर्तव्य उनके लिए मन्दिर खोल देना है। इस दृष्टि से गुरुवयूर छोटा प्रश्न नहीं।

प्रश्न—अस्पृश्यता-निवारण संघ ने अभी अभी अपना कार्य शुरू किया है। क्या यह न्याय है कि देश में अपना प्रभाव जमाने के लिये समय मिलने के पहले ही संघ को गुरुवयूर प्रश्न पर लड़ाई छेड़नी पड़े ?

गांधीजी—मैं संघ पर यह ब्योम नहीं डालता और संघ का जन्म होने के पहले ही गुरुवयूर का प्रश्न जनता के सामने था। संघ से यही आशा की जायगी कि यह जो कुछ कर सकता हो, करे। पर यदि निश्चित समय के अन्दर मन्दिर खोला न गया तो न संघ को दोष दिया जायगा, न इस कार्य में दिलचस्पी रखनेवाली किसी दूसरी संस्था को।

प्रश्न—यदि यह सिद्ध हो जाय कि गुरुवयूर पूजा का निजी स्थान है तो क्या होगा ? क्या इससे वर्तमान स्थिति में कुछ फरक पड़ेगा ?

गांधीजी—हाँ, पूरा फरक हो जायगा। यदि यह सिद्ध हो जाय कि यह पूजा का निजी स्थान है तो अनशन न होगा।

प्रश्न—दक्षिण भारत के कट्टर लोगों के हृदय बदलने के लिये अब आपके विचार से क्या करना आवश्यक है ?

गांधीजी—सुधारकों को स्वयं ईमानदार होना चाहिये, कट्टर लोगों के साथ पूर्ण रूप से शिष्ट व्यवहार करना चाहिये और उन्हें याद रखना चाहिये कि वे सुधारक बनने के पहले कट्टर लोगों के ही समान थे ।

प्रश्न—शंकराचार्य और अन्य धार्मिक गुरुओं का, जो अस्पृश्यता के पक्ष में हैं, कट्टर लोगों पर प्रभाव है । उनके बारे में क्या करना चाहिये ।

गांधीजी—सुधारक जनता का मन बदलने के लिये कार्य कर रहे हैं और मैं स्वयं सुधारक की हैसियत से विश्वास करता हूँ कि लोकमत सुधारों की ओर मुक गया है । मैं इस बात पर एक क्षण भी विश्वास नहीं करता कि इस समय अधिकांश हिन्दुओं पर धार्मिक गुरुओं का प्रभाव है । यही बात गांवों के भी सम्बन्ध में है । जब लाभ-हानि की बात होती है तब गांववाले उनकी बातें सुन लेते हैं और जब यह प्रश्न नहीं होता तब वे अपने अंध विश्वास के अनुसार काम करते हैं ।

प्रश्न—मान लीजिये कि शंकराचार्य यह 'फतवा' निकालें कि किसी हिन्दू को शराब न पीना चाहिये । तब ?

गांधीजी—तब वह 'फतवा' महज कागज का टुकड़ा ही रह जायगा । आत्म संयम के नियमों का स्वयं पालन करके और उनका प्रचार करके ही धार्मिक गुरु अपने पद को उचित सिद्ध कर सकते हैं ।

प्रश्न—आपका स्वास्थ्य इस समय बहुत कमजोर है ।

सुधारक या उनके विरोधी ऐसे उपायों का सहारा लेते हैं जो न्याय्य और निष्पक्ष नहीं ।

शास्त्र और अन्तर्ध्वनि का अर्थ

अनेक पत्र लेखकों ने मुझसे पूछा है—आप कहते हैं कि मैं शास्त्रों को मानता हूँ, पर हम इसका अर्थ नहीं समझ पाते, कारण आप ऐसी बहुत सी बातों को अमान्य करते हुए दिखाई देते हैं, शास्त्र जिनका समर्थन करता है । जिस गीता की आप दुहाई दिया करते हैं, वह भी शास्त्रों का अनुसरण करने का आदेश करती है ।

शास्त्रत्व की कसौटी

जो कुछ गीता के मुख्य सिद्धान्त से असंगत है वह मेरी दृष्टि में शास्त्र नहीं है । अपने आशय को और स्पष्ट करने के लिये मैं कहना चाहता हूँ कि सदाचार के सर्व-स्वीकृत, सर्वदेशीय मूल सिद्धांतों से जिसका मेल नहीं है वह मेरे लिये शास्त्रवत् प्रमाण नहीं हो सकता शास्त्र उन मूलतत्वों को पदच्युत करने के लिये नहीं, किन्तु उनका पोषण करने के लिये ही बनाये गये हैं । गीता से इसीलिये मेरी सम्पूर्ण धर्म-जिज्ञासा की वृत्ति दो जाती है कि वह उन सिद्धान्तों को पोषक ही नहीं करती, उनका अनुसरण क्यों कर्तव्य है, इसका हेतु भी देती है । इस कसौटी के बिना मुझ जैसे साधारण मनुष्य बहुसंख्यक संस्कृत ग्रंथों के परस्पर विरोधी वचनों के जंगल से कभी पार ही न पा सकेंगे । स्मृतियों अनेक हैं । कुछ का, उन सौ दो सौ मनुष्यों की मंजुरी को छोड़कर जो उसमें श्रद्धा रखते हैं, नाम तक लोग नहीं जानते । कब कहाँ उनकी रचना हुई, कोई नहीं बता सकता ।

दक्षिण में मुझे ऐसे एक ग्रंथ के दर्शन हुए थे । अपने विद्वान् मित्रों से मैंने उसके विषय में पूछा तो उन्होंने कहा कि हम इसके विषय में कुछ नहीं जानते । इसी प्रकार बहुसंख्यक ग्रंथ हैं जिनके वचन एक दूसरे का खण्डन करते हैं और कुछ विशेष स्थानों को छोड़कर अन्यत्र कोई उनके पालन की परवाह नहीं करता ।

यदि ये सभी ग्रन्थ हिन्दुओं के लिये शास्त्रवत् मान्य हों तो फिर शायद ही कोई ऐसा पाप हो जिसके लिये किसी न किसी शास्त्रीय वचन की अनुमति न हो । यहाँ तक कि मनुस्मृति में भी, यदि उसके संदिग्ध वचन अलग न कर दिये जायें तो, ऐसे कितने ही वचन मिलेंगे जो उन धर्मों और सदाचारों का भी खण्डन करते हैं जो इस ग्रंथ के अनुसार सर्वोच्च धर्म और सदाचार है और जिनका उपदेश संपूर्ण ग्रंथ में स्थल स्थलपर किया गया है ।

अतः गीता में प्रयुक्त शास्त्र शब्द का, मैं जो अर्थ करता हूँ उसके अनुसार शास्त्र माने कोई ग्रन्थ गीता से बाहर के आचार नियमों का कोई समुदाय नहीं है, किन्तु वह सदाचार है जिसकी शिक्षा हमें किसी जीवित अधिकारी पुरुष के चरित्र से मिलती हो ।

मैं जानता हूँ कि मेरी इस व्याख्या से टीकाकारों को संतोष नहीं हो सकता, और मुझको शास्त्रों की विशेष जानकारी न रखनेवाला व्यक्ति इस विषय में किसी को रास्ता दिखाने की योग्यता नहीं रखता, पर शास्त्र शब्द का अर्थ मैं क्या करता हूँ यह बताकर मैं अपने टीकाकारों का कुतूहल अवश्य तृप्त कर सकता हूँ ।

अन्तर्ध्वनि का अर्थ

दूसरा प्रश्न यह है और यह भी उतने ही आग्रह के साथ पूछा जा रहा है कि ईश्वरीय संकेत अथवा अन्तर्ध्वनि शब्दों से आपका क्या अभिप्राय होता है और यदि हर एक आदमी अपने पड़ोसियों से सर्वथा भिन्न रूप में यह संकेत पाने का दावा करने लगे तो आपकी और दुनिया की क्या स्थिति होगी?

यह प्रश्न उचित है। निश्चय ही यदि ईश्वर ने इसका उपाय न कर रखा हो तो हम थड़ी कठिनाई में पड़ जाते। अतः एव यद्यपि सब लोग ऐसा संकेत वा आदेश पाने का दावा कर सकते हैं, पर उसकी सत्यता का प्रमाण बहुत थोड़े ही दे पावेंगे। जो आदमी मूठमूठ ईश्वरीय संकेत अथवा अन्तरात्मा का आदेश पाने का ढोंग करेगा उसकी गति उससे भी बुरी होगी जो किसी पार्थिव शक्ति वा सम्राट के आदेश पर काम करने का मूठा दावा करता है। भंडाफोड़ होने पर जहाँ इसकी केवल शारीरिक क्षति ही होकर रह जायगी, ईश्वर के नाम पर ढोंग रचनेवाला देह और आत्मा दोनों से नष्ट हो जायगा।

उदार आलोचकों ने मुझपर भक्कारी का इलजाम तो नहीं लगाया है पर कहते हैं कि बहुत सम्भव है कि आपको भ्रांति हुआ करती हो। पर भ्रांति और ढोंग दोनों दशाओं में मेरे लिये परिणाम प्रायः एक सा ही रहेगा। मुझ जैसे विनीत जिज्ञासु को बहुत सतर्क रहना पड़ता है और चित्त को साम्य बनाये रखना पड़ता है। जब तक मनुष्य अपने आपको मिटाकर शून्य-वत् न कर देगा तब तक ईश्वर उसका परमदर्शक न बनेगा।

इस बात को अधिक विस्तार देने की आवश्यकता नहीं। मैंने जिस बात का दावा किया है वह कोई असाधारण बात नहीं है, और न यह बात है कि वह केवल मुझी तक परिमित हो। ईश्वर उन सभी स्त्री-पुरुषों के जीवन का नियमन और संचालन करेगा जो पूर्ण रूप से उसे आत्मसमर्पण कर देंगे। गीता के शब्दों में भगवान् उन्हें को अपना निमित्त बनाते हैं जिन्होंने पूर्ण अनासक्ति प्राप्त कर ली हो अर्थात् अपने अहंकार को पूरी तरह मिटा दिया हो। इसमें भ्रांति होने न होने का कोई प्रश्न ही नहीं है। मैंने एक सरल वैज्ञानिक सत्य कहा है जिसकी जांच हर एक आदमी कर सकता है, बशर्ते कि उसमें आवश्यक अधिकार-सम्पादन के लिये दृढ़ संकल्प तथा धैर्य हो।

अन्त में मुझे यह कहना है कि मेरे दावे को लेकर किसी को परेशान न होना चाहिये। मैं जनता से जो कुछ करने को कह रहा हूँ उसका समर्थन युक्ति और बुद्धि से भी किया जा सकता है। मेरे इस कार्यक्षेत्र में न रह जाने पर भी अस्पृश्यता को तो दवाना ही होगा। मेरा अनशन ईश्वर-द्वारा प्रेरित है वा नहीं, इसकी उलमन मेरे घनिष्ठ मित्रों को भी न होनी चाहिये। वे मेरे प्रति अपनी ममता के कारण इस कार्य में द्विगुणित शक्ति से उद्योग कर सकते हैं। यदि अन्त में यही साबित हुआ कि मेरा अनशन एक हठी मनुष्य की नासमझी का नतीजा था, तो भी यह कोई विपत्ति न होगी। जिनके हृदय में न मेरे लिये ममता है और न श्रद्धा, उनपर इसका कुछ भी असर न होगा। अतः मेरे संकल्पित अनशन अथवा उसके ईश्वरादिष्ट होने के मेरे दावे की बहस बार बार उठाने से जनता के दुविधा में पड़ जाने

और उसका ध्यान उस महान् कार्य की ओर से हट जाने की सम्भावना है, जो राष्ट्र के सामने उपस्थित है।

गांधीजी का अनशन

अद्वेय भगवान् दासजी के विचार

आज से ढाई हजार वर्ष पहिले इस भारत-भूमि में बुद्धदेव ने जन्म लिया और अपनी घोर तपस्या के बल से, अपने जीवन-काल में, गंगा के किनारे किनारे घूमकर, उत्तर भारत के मानव संसार की प्रवृत्ति को अनाचार, दुराचार, भेदभाव, हिंसा, असत्य, आदि आसुर भावों से फेरकर, अहिंसा, सत्य अस्तेय, सदाचार आदि की ओर लगाया, जिसका फल यह हुआ कि प्रायः एक सहस्र वर्ष तक भारतवर्ष का इतिहास, अंधकार से निकलकर उज्ज्वल प्रकाश में रहा। आज, ढाई हजार वर्ष के बाद फिर एक ऐसे उत्कृष्ट जीव ने यहाँ जन्म लिया है जिसने, अपने जीवन-काल में, न केवल उत्तर या पश्चिम या दक्षिण या पूर्व भारत का, न केवल समस्त भारत का, बल्कि पृथ्वी-तल के सभी महाद्वीपों और सभी वर्षों का, सभी सभ्य देशों और जातियों का ध्यान, व्यक्ति और जाति के उद्धार के उन्हीं एकमात्र शाश्वतिक उपायों की ओर, अहिंसा और सत्य आदि की ओर, अपने घोर सत्याग्रह और अहिंसाग्रह से, अपनी उग्र तपस्या और स्वार्थ-त्याग से, खींचा है। बुद्धदेव के समय में, वार्त्ता के प्रचार की सामग्री वैसी न थी, जैसी आज रेल, तार, जहाज, विमान, छापा प्रभृति से है। इस हेतु से महात्मा गांधी की

तपस्या और सद्भाव और शुभ ध्यान का प्रसार प्रचार बहुत अधिक व्यापक और थोड़े ही काल में हुआ ।

यह त्यागविभूतिमत्, तपःश्रीमत्, सत्य के बल से ऊर्जित, तेजोऽशंसंभव ईश्वर की कला भारत-भूमि पर इसीलिये भेजी गयी है कि सब मानव-संसार का भला करे, दंभ, दर्प, अभिमान, काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या आदि अधर्ममय आसुर भावों से ग्लानि, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, शौच, इन्द्रियनिग्रहरूपी मूल धर्म का, अपने अद्भुत तपस्यामय आचरण से, जीवन से, मानवसंसार के चित्त में पुनर्व्यवस्थापन करे, जिस मूलधर्म के पालन से ही मनुष्यों का कल्याण हो सकता है । मनु की आज्ञा है ।

एतद्देशप्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मनः ।

स्वं स्वं चरित्रं शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः॥

अर्थात्, भारतवर्ष में जन्म लिये अग्रजन्मा ज्येष्ठ सत्पुरुष महापुरुष से, समस्त पृथिवी के सब मानव सचरित्र सीखें, अपना अपना कर्तव्य सीखें । मनु की यह आज्ञा महात्मा गांधी के शरीर से आज यथाकथंचित् चरितार्थ हो रही है ।

ऐसे उत्कृष्ट जीव ने प्रायोपवेशन की, आमरण अनशन की, भीष्म-प्रतिज्ञा इस संकेत से की है, कि भावी स्वराज्यविधान में, अछूत हिन्दू और छूत हिन्दू का नाम देकर, दो पृथक् पृथक् निर्वाचनक्षेत्र बनाकर, हिंदू-समाज के परस्पर विवदमान दो खंड सदा के लिये न हो जाने पावें—यह सुनकर सभी भारत के शुभचिन्तक सज्जनों का हृदय कम्पमान हो रहा है । ऐसे निस्स्वार्थी परमार्थी महापुरुष की कृतियों का अर्थ, मेरे ऐसे तपस्याहीन स्वार्थी जीवन बितानेवाले जीव के लिये, समझना कठिन है । बहुधा शंका में पड़

जाता हूँ, और अपनी शंकाओं को असमय कुसमय कहता रहता हूँ। तौ भी, हृदय में दृढ़ विश्वास है कि महात्माजी के परम इरादों से हृदय में जो कुछ प्रेरणा उठेगी वह परमात्मा की ओर से आई होगी, और ऋतसत्य ही होगी, लोकोपकारी ही होगी और इस श्रद्धा को मन में बाँधकर सब भारतवासी बंधुओं साथ-साथ मैं भी उनके पीछे पीछे-पीछे चलने का यत्न करता हूँ। जब से इस प्रतिज्ञा का हाल सुना तब से इस विचार पड़ा हूँ कि इसी छूत-अछूत के प्रश्न पर क्यों ऐसी भीषण प्रतिज्ञा बाँध ली। इससे तो, सरसरी निगाह से देखने में भी बड़े बड़े प्रश्न पड़े हैं, और इस प्रश्न का निपटारा इस प्रतिज्ञा से कैसे होगा, इत्यादि व्यर्थ शंका मन में उत्पन्न हो रही हैं। अन्त में यही भाव मन में उदय हुआ कि नहीं, यह प्रश्न देखने में चाहे अन्य प्रश्नों से कम गंभीर जान पड़ता हो, पर सबसे बड़ा। प्राचीनकाल में इस देश में अभेद बुद्धि का अद्वैत भाव था, सब ही जीवात्मा एक परमात्मा के अंश थे इसका, हिंडिम था, और विश्वास भी था। और जब तक यह विश्वास सचमुच था तब तक देश में सब प्रकार का परस्पर सहयोग, स्वातंत्र्य, समृद्धि सुख था। जब से यह अभेद बुद्धि घटी और परस्पर भेदभाव और परस्पर असहयोग बढ़ा, तब से इस देश का पतन हुआ, अनन्त आपत्तियाँ आई, सुख स्मृति का नाश हुआ, और दुर्बल निर्वल होकर दूसरे देशों के पद पर दलित हुआ।

पराधीन सपनेहु सुख नहीं।

सर्व परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम्।

ऐसे उदाहरणों को देखकर आज हिन्दू-समाज का सबसे बड़ा कृत्य यह हो गया है कि जैसे हो तैसे छूत अछूत का दुराव बराब भेदभाव मिटा दें ।

पुरानी पुस्तकों में लिखा है—

धर्म एव हतो हन्ति धर्मो रक्षति रक्षितः ।

तस्माद्धर्मो न हन्तव्यो मा नो धर्मो हतो वर्धीत ॥

धर्म यदि मरा तो मनुष्य व्यक्ति मनुष्य जाति भी मरी । धर्म की रक्षा हुई तो मनुष्य व्यक्ति जाति की भी रक्षा हुई । धर्म का नाश न होने पावे, नहीं तो हमारा भी नाश हो जायगा । ऐसी बातों को सुनकर हम लोगों को धर्म धर्म धर्म पुकारने का अभ्यास तो पड़े गया है, पर धर्म का सच्चा स्वरूप सर्वथा भूल गये हैं । जिन मनुजी ने उक्त श्लोक कहा उन्होंने यह भी कहा है—

यस्तर्केणानुसंधत्ते स धर्म वेद नेतरः ।

जो तर्क से, हेतु से, धर्म का अनुसन्धान कर लेता है, जान लेता है कि इस हेतु से यह धर्म बनाया गया है, वही तो धर्म को ठीक ठीक जानता है, दूसरा नहीं जानता । व्यास महर्षि ने भी शांतिपर्व में इसका अनुवाद किया है ।

कारणैर्धर्मन्विच्छेन्न लोकं विरसं चरेत् ।

कारणैर्धर्मन्विच्छन्स लोकानप्नु ते शुभान् ।

अकारणो हि नैवास्ति धर्मः सूक्ष्मोऽपि जाजले ॥

कोई भी सच्चा धर्म विना कारण के नहीं होता । प्रत्येक धर्म के हेतु को जानकर आचरण करना, सभी शुभ लोकों की प्राप्ति होती है ।

अंग्रेजी में कहावत है, 'दि रीज़न्स गोइंग दि ला गोज' अर्थात् जब किसी कानून के हेतु उठ जाते हैं तो कानून भी उठ जाता है।

तो, भाइयों, बहिनो, अस्पृश्यता, अछूतपन, के कारणों को विचारिये। हिन्दुओं में वयःप्राप्त सभी स्त्रियाँ, सभी वयों जातियों की, महीने में तीन दिन अछूत हो जाती हैं। गमी हो जाने से, सभी जातियों में, मृत मनुष्य के रिश्तेदार दस दिन को अछूत हो जाते हैं। किसी का हाथ पैर, अथवा सर्व शरीर, किसी विशेष मलस्पर्श से, मैला हो जाय; तो सभी जातियों में नहा-धोकर स्वच्छ शुचि होने तक वह अछूत हो जाता है। अपने को पवित्र से पवित्र माननेवाले हिन्दू नित्य सबरे उठते ही अपने लिये मेहतर का काम करते ही हैं, और स्वयं अछूत हो जाते हैं, फिर नहा-धोकर छूत बनते हैं। निष्कर्ष यह कि गन्दगी से परहेज करना चाहिये, आदमी से नहीं।

हिन्दुओं के विश्वास से भी ब्रह्मदेव के शरीर से निकले चार पुत्र, चार सगे भाई ही न होंगे। अग्रजन्मा, अनुजन्मा बड़े और छोटे भाई, कहलाते ही हैं। फिर किस भाई-को अधिकार है कि किसी भाई को अछूत कहे, और ब्रह्मदेव के, पिता पितामह के, दर्शन के लिये उनके मन्दिर में जाने से वर्जन करे? यह सब केवल अहंकार-तिरस्कारजनित दुराव घराव है, और इसने सारे हिन्दू-समाज के शरीर में जहर भीन दिया है। यदि सब सहे-तुक सिद्धान्तभूत धर्म के हम लोग पक्षपाती हों तो हमको चाहिये कि सब मन्दिरों और तीर्थ-स्थानों पर ये दो श्लोक मोटे-मोटे अक्षरों में लिखकर लगा दें।

स्पृश्यास्पृश्यविवेके तु जातिनाम न कारणम् ।
 किंत्ववस्था मनुष्याणां निर्मला समलाऽथवा ॥
 भक्त्या पूतं मनो येषां देहः स्नानादिभिस्तथा ।
 ते सर्वे स्वागताह्वय देवदर्शनकांचिणः ॥

अर्थात्

छूत अछूत विवेक में जातिनाम नहीं केतु ।
 निर्मलता वा मलिनता मनुजन को ही हेतु ॥
 चित्त शुद्ध है भक्ति से स्नानादिक से देह ।
 जिनको वे स्वागत सभी बन्धु देव के गेह ॥

जिनको कोई संक्रामक रोग हो, जिनका शरीर और वस्त्र स्वच्छ न हो, नहाया-धोया न हो, उनको तो चाहे उनकी जाति शुद्ध भी हो, देव-मन्दिर और तीर्थ-स्थानों में जाने से रोकना, और तभी तक रोकना जब तक वे निर्मल न हो जायें उचित है, क्योंकि दूसरों को प्रत्यक्ष क्लेश पहुँचने का भय है । अन्यथा एक भाई को दूसरे भाई के रोकने का, या उससे पूछने का कि तुम कौन जाति हो, कोई अधिकार नहीं । इस हेतुमान् युक्तियुक्त सद्धर्म के भाव के फैलने से इस प्रश्न का आत्यंतिक निपटारा हो सकता है । और आशा है कि महात्माजी की दारुण प्रतिज्ञा से हिन्दू जनता का हृदय बदल जाय और यह कार्य सिद्ध हो जाय । अवान्तर कार्य, उन सज्जनों को समझा लेना जिनके बल पर मैकडोनल्ड महाशय ने वह निर्णय किया जिसके हेतु से महात्माजी को यह भीषण व्रत धारण करना पड़ा—यह कार्य अन्य सज्जन, हिन्दुओं के छूत तथा अछूत समुदायों के नेता, कर लेने का प्रयत्न कर रहे हैं, और हम सबको एक चित्त

अस्पृश्यता-निवारण

पर

श्री भगवानदासजी की सिंह-गर्जना

यो देवानां प्रभवश्चोद्भवश्च विश्वाधिपो रुद्रो महर्षिः ।

हिरण्यगर्भं जनयामास पूर्वं स नो बुद्ध्या शुभया संयुनक्तु ॥४॥

प्रिय यन्धुवान्धव सज्जन,

वृद्धों से हम लोगों को यह शिक्षा मिली है कि,

यं तु रक्षितुमिच्छति न देवा पशुपालवत् ।

दंडमादाय रक्षति सद्बुद्ध्या योजयति तम् ॥

तथा,

यं तु हिंसितुमिच्छन्ति न देवा पशुमारवत् ।

दंडमादाय हिंसन्ति, दुर्बुद्ध्या योजयति तम् ॥

देवता जिसकी रक्षा करना चाहते हैं, अपने हाथ में स्वयं दंड लेकर, उसकी रखवाली नहीं करते, उसको सद्बुद्धि, उत्तम बुद्धि, देते हैं, जिसके बल पर वह आप अपनी सब प्रकार की भलाई सहज में कर लेता है। ऐसे ही, जिसकी देवता हिंसा करना चाहते हैं उसको स्वयं अस्त्रशस्त्र से, दंड से, नहीं मारते, उसकी बुद्धि विगाड़ देते हैं, उसको दुर्बुद्धि देते हैं, जिससे वह आप अपना नाश कर डालता है।

भारत सैकड़ों वर्ष से नीचे गिरता ही चला जा रहा है, और इस अवनति अधोगति का मूल कारण आपस के भेद-भाव, फूट, और वैर की दुर्बुद्धि, है—यह सबको अब प्रत्यक्ष के ऐसा है। इसको सिद्ध करने के लिये इतिहास की उद्धरण

करके प्रमाण देने की आवश्यकता नहीं है। यदि यह दुर्बुद्धि बढ़ती ही जाती तो भारत-जनता का नाश निश्चयेन हो जाता। पर ऐसा जान पड़ता है कि अन्तरात्मा परमात्मा को इस देश और इस जनता का नाश इष्ट नहीं है, प्रत्युत फिर से इसकी उन्नति, इसका उत्कर्ष, इष्ट है। क्योंकि साठ सत्तर वर्ष से सद्बुद्धि देने का यत्न कर रहा है।

वेदों में 'सहस्रशीर्षापुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात्' की चर्चा है। यहाँ सहस्र शब्द का अर्थ असंख्य है। भारत का जन-समुदाय द्वात्रिंशत्कोटिशीर्षा, वत्तीस करोड़ सिरवाला, विराट् पुरुष है। इसको सद्बुद्धि देने का क्या उपाय है? तो सच्चे, अच्छे, सार्विक बुद्धिवाले, तपस्वी, विद्वान्, निःस्वार्थी, अनुभवी, प्रार्थी, देशहितैषी, देश का भला चाहनेवाले जो नेता हैं वे ही सद्बुद्धि रूप हैं। इधर साठ सत्तर वर्ष से भारत का भला चाहनेवाले नेताओं को इस देश में उत्पन्न कर रहा है। यदि आपलोग सूक्ष्म दृष्टि से देखोगे तो प्रायः आपको यही देख पड़ेगा कि जितना ही अधिक भेदभाव मिटाने का और एकता, एकबुद्धिता, बढ़ाने का प्रयत्न जिसने किया उतना ही बड़ा और माननीय नेता वह हुआ। आज बारह पन्द्रह वर्ष से प्रधान नेता का स्थान और परमात्मा का पद भारत के हृदय ने महात्मा गान्धीजी को दे रखया है। इसका हेतु यही है कि ये नितान्त सच्चे हृदय से सत्यका मेल चाहते हैं, सच्चे अजातशत्रु हैं, किसीको अपना शत्रु नहीं समझते, न कोई इनको अपना शत्रु जानता है, भारत में क्यों सब पृथ्वीतल के रहनेवाले सब वर्गों का, सब धर्म मज्जहबवालों का, एका और सौमनस्य चाहते हैं,

सबका मला मनाते हैं, इसके लिए दिन-रात अन्तरात्मा से प्रार्थना करते हैं । और, धीच-धीच में अनशन रूप धोर तपस्स करते हैं । भीष्म ने महाभारत में कई बार कहा है ।

तपो नानशनात् परम् ।

तपःपरं नानशनान्मतं मे ।

जिसने आहार त्यागा उसने सर्वस्व त्यागा । इससे बढ़कर तपस् हो नहीं सकता ।

ऐसे प्रधान नेता का मुख्य काम, उनकी इन सब धोर तपस्याओं का एक मात्र उद्देश्य, यदि आप जाँचोगे तो यही जान पड़ेगा कि फूट-घर मिटाकर, भारत के परस्पर विवदमान कल-हायमान वर्गों में, एका, स्नेह प्रेम सौमनस्य बुद्धिसान्ध्य स्थापित हो जाय । भारतीय समाज के सब अंगों में, अर्थात् हिन्दू, मुसलमान, ईसाई, सिख, पारसी, जैन, बौद्ध आदि में, हृदय की एकता हो जाय, इसका आपने भारी यत्न किया । और उसमें बहुत कृतार्थ भी हुए । पुरानी पुस्तक पर चाहे, प्रभाव कम पड़ा हो, पर तौ भी पड़ा, और नयी पुस्तक पर तो बहुत पड़ा है ।

सच्चा महापुरुष वह है जिसके दर्शन स्पर्शन से, क्षुद्र पुरुष भी महापुरुष नहीं तो पुरुषार्थी पुरुष तो हो जायें । सोना से बहुत बढ़कर वह पारस पत्थर है जिसके परस से लोहा ताम्बा सीसा रांगा भी सोना हो जाय ।

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।

जो महापुरुष अहिंसा के प्रतिष्ठित परिणि-

तो भी उसकी मनोवृत्ति बदल जाती है, और वह भी वैर-भाव को त्याग देता है। सो महात्माजी ने इस योगसूत्र को प्रत्यक्ष कर दिया है। जैसा शिष्ट सद्ज्ञानी तपस्वी के लिये मनु ने लिखा है, 'श्रुतिप्रत्यक्षहेतवः'। हजारों मनुष्य आज उनके अनुग्रह हो रहे हैं, तरह-तरह की तपस्या का अभ्यास कर रहे हैं, देशोन्नति में तत्पर हैं।

आचार्येण शिक्षयति इति आचार्यः। जो अपने सदाचरण के उदाहरण से दूसरों को सदाचार की शिक्षा दे वही सच्चा आचार्य। केवल मुख से दूसरों को उपदेश दे और आप न करे उसको कोई नहीं मानता, प्रत्युत झूठा जानता है। ऐसी सभी तपस्या के ही बल से, भारतमाता के चिरकाल से धूल में लोटते हुए सिर को, महात्माजी ने कुछ उठाकर धोया-पोंछा है, और निरन्तर ऊँचा उठाने, स्वच्छ करने, तथा भारतमाता को अपने पैरों पर खड़ा कर देने के यत्न में लगे हैं। इसीलिये धार्मिक विवादों के, विशेषकर हिन्दू-मुसलमानों के, विवादों को मिटाने का आपने यत्न किया है। दोनों धर्मों में केवल शब्दों का भेद है, मूल सिद्धान्त एक ही है, यह इस यत्न की पूर्ति के लिये—आवश्यक काम यह विशेष रूप से दिखा देने का दूसरों के करने का है। इस महायत्न के साथ-साथ आपका भारी यत्न सदा से हिन्दू फहलानेवाले समाज के सब अंगों में परस्पर दुराव-विराव के भेदभाव और द्रोहभाव को दूर करने का होता रहा है। इन भेदभावों को हटाने में पुराने दूरदर्शी नेता भी श्रम करते ही रहे। पर महात्माजी ने अद्भुत लगन और दारुण तपस्या से इस काम को उठाया है। और कुछ दिनों से अपनी

सारी शक्ति, कारावास के भीतर से वर्तमान शासकवर्ग की अनुमति से, इसी कार्य में लगा रहे हैं। बीते आश्विन के महीने में सौर तिथि ४ आश्विन से १० आश्विन तक जो अनशन व्रत आपने किया उसका फल यह हुआ कि सैकड़ों मंदिरों के द्वार सारे देश में हरिजनों के लिये खुल गये।

पर मुख्य कर्तव्य तो यह है कि त्रैवर्णिक कहलानेवाले सज्जनों के हृदय के द्वार हरिजनों के लिये खुल जायें। अभी तक तो महात्माजी पर भक्ति-श्रद्धा-प्रेम के कारण, व्रत से उनके शरीर का त्याग हो जाने की सम्भावना के भय के कारण, बहुतेरे मंदिरों के किड़ाड़ खुले। अवश्य कुछ के कपाट सच्चे सिद्धान्त के ग्रहण से भी खुले पर सारे देश में भाव के ठीक-ठीक परिवर्तन हो जाने की बड़ी आवश्यकता है। तभी यह कार्य यद्ध-शुल होगा। ऐसा होने के लिये आवश्यक है कि देश का जो महात्माजी पर घनिष्ठ प्रेम और भक्ति है, उसके साथ साथ देश की बुद्धि को भी यह निश्चय हो जाय कि यह रीति, जो महात्माजी चलाना चाहते हैं, वह ज्ञान-सम्मत भी है, केवल हृदयसम्मत ही नहीं है। ज्ञानियों की दृष्टि से सब प्रकार से उचित भी है, केवल भावुकों का भाव ही नहीं है। धर्म के अनुकूल है, धर्म का अंग है, धर्म है, धर्म के विरुद्ध नहीं है। धर्म तब तक सम्पन्न नहीं होता जब तक ज्ञान और भक्ति और कर्म समन्वय सम्पादित न हों। मंदिर-प्रवेश और देवदर्शन के धर्मांग के विषय में भी ज्ञान और भक्ति और क्रिया का मेल हो जाना चाहिये।

अभी भी इस देश में बहुत सज्जन, सत्की, सत्पुरुष, ऐसे

हैं जिनका आजन्म का संस्कार यह है कि हरिजनों मन्दिरों में प्रवेश करना उचित नहीं है, धर्म-विरुद्ध है, शास्त्र-विरुद्ध है। ये लोग ऐसे सच्चे हृदय से मानते हैं। ऐसे सज्जनों पर क्रोध करना, या उनसे बलात् मंदिर खुलवाने का यत्न करना, या उनके साथ किसी प्रकार की उद्धतता, उदंडता, परुषता करना, यह घोर अन्याय है, यह महात्माजी के साथ द्रोह करना है, क्योंकि यह सब भाव हिंसा के अवान्तर भाव हैं, और महात्माजी को सर्वथा हिंसा त्यजनीय वर्जनीय है। जो लोग महात्माजी के सच्चे भक्त और अनुयायी हैं, उनका कर्तव्य यह है कि प्रेम से, मृदुता से, और लगन से, समझा बुझाकर, उभय पक्ष के गुणदोष दिखाकर, दूसरे प्रकार के संस्कारवालों को अपने पक्ष में लें आवें। तभी उनका कार्य स्थिर होगा। अन्यथा केवल भावुक शोभ की आँधी से किया हुआ आज का कार्य, दूसरी आँधी से कल फिर बदल जा सकता है। अभी १२ दिसम्बर को महात्माजी ने पूना से एक सज्जन के प्रश्नों का उत्तर देते हुए लिखा है:—“जयर्दस्ती किसी भी मन्दिर को हरिजनों के लिये न खुलवाना चाहिये। लोकमत को हरिजनों के मन्दिर-प्रवेश के अनुकूल बनाने का उपाय ढूँढ़ निकालना चाहिये।”

तो अब प्रधान कर्तव्य यह है कि जनता के सामने यह सिद्ध किया जाय कि जिस रीति का महात्माजी उपदेश कर रहे हैं वह धर्म है, सनातन-वैदिक-आर्य-मानवधर्म है, धर्म के विरुद्ध नहीं है।

आदिस्मृति, आदिधर्मशास्त्र, मनुस्मृति का यह आदेश है, और इसमें किसी सनातनी हिन्दू को विवाद नहीं है, कि,

श्रुतिः स्मृतिः सदाचारः स्वस्य च प्रियमात्मनः ।

एतच्चतुर्विधं प्राहुः साक्षाद्धर्मस्य लक्षणम् ॥

वेदोऽखिलो धर्ममूलं स्मृतिशीले च तद्विदाम् ।

आचारश्चैव साधूनामात्मनस्तुष्टिरेव च ॥

विद्वद्भिः सेवितः सद्भिर्नित्यमद्वेपराणिभिः ।

हृदयेनाभ्यनुष्ठातो भो धर्मस्तं निबोधत ॥

श्रुति अर्थात् सुना हुआ वेद, तथा मनु की आदिस्मृति तथा पीछे से देश-काल-अवस्था के भेदों के अनुकूल ऋषि महर्षियों ने उस आदिस्मृति में समय-समय पर बढ़ाव-बढ़ाव करके दूसरी स्मृतियाँ, अपनी याद के अनुसार, जो बनाई, तथा शिष्ट साधु विद्वान् और रागद्वेषरहित तपस्वी सत्पुरुषों का सदाचार, और अंततः अपनी आत्मा को जो प्रिय हो, जिससे अपनी आत्मा को सन्तोष हो, जिसको अपना हृदय कहे कि यह अच्छा है—यह चार धर्म के मूल हैं ।

इन चारों का क्या तारतम्य है इस पर आगे कहा जायगा ।

धर्म की महिमा और धर्म शब्द के अर्थ पर दो शब्द पहिले कहना उचित जान पड़ता है । मनु का आदेश,

धर्म एव हतो हन्ति धर्मो रक्षति रक्षितः ।

तस्माद्धर्मो न हन्तव्यो मा नो धर्मो हतोऽवधीत् ॥

धर्म की रक्षा से समाज की रक्षा, धर्म के नारा से समाज का नाश ।

आजकाल की पच्छिम की बोली में 'धर्म' शब्द के स्थान पर 'ला ऐंड आर्डर' शब्द कहते हैं । पर 'धर्म' शब्द का अर्थ बहुत अधिक विस्तृत है । इसमें इहलोक के सुखसाधक

और परलोक के सुखसाधक भी, मनुष्यों के परस्पर वर्त्ताव के भी, और मनुष्यों के, एक ओर देवताओं के, और दूसरी ओर पशुओं के, साथ वर्त्ताव के भी, नियम, क्रायदे कानून, सब शामिल हैं। 'ला ऐंड आर्डर' की दृष्टि केवल मनुष्यों के इह-लोक के वर्त्ताव के ऊपर रहती है, इसलिये उसमें अक्सर बहुत कर्धोपत्त रहता है, बहुत भूल होती है, और सुख के स्थान में दुःख उत्पन्न होने लगता है। पर 'धर्म' का भी यही हाल देखा जाता है। कभी कभी तो और भी भयंकर दोष धर्म में आ जाते हैं। स्वयं कृष्ण भगवान् ने सात्त्विकी, राजसी, तामसी बुद्धि का वर्णन करते हुए कहा है—

अधर्म धर्मभीति मा मन्यते तमसाऽवृता ।

सर्वार्थान् विपरीतांश्च बुद्धि सा पार्थ तामसी ॥

यथा धर्ममधर्मं च कार्यं चाकार्यमेव च ।

अयथावत्प्रजानाति बुद्धिः सा पार्थ राजसी ॥

प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च कार्याकार्ये भयाभये ।

बन्धं मोक्षं च यं वेत्ति बुद्धिः सापार्थसात्त्विकी ॥

मनुष्य की प्रकृति में सत्व रजस् तमस् तीनों सदा मिले रहते हैं, नेकी भी और बदी भी। जब रजस्, तमस्, रागद्वेष, स्वार्थ, लोभ, लालच, काम, क्रोध का अधिक प्रभाव होता है तब उसकी बुद्धि विगड़ जाती है, वह धर्म को अधर्म और अधर्म को धर्म समझने लगता है। जब यह दारुण भाव मानव-संसार में अधिक बढ़ जाता है और सज्जनों को, दीन जनों को, बहुत अधिक पीड़ा पहुँचने लगती है, तब अन्तरात्मा प्रायः उसी समाज में अपने को किसी श्रेष्ठ शरीर में विशेष रूप से प्रकट करके, सच्चे

धर्म का फिर से संस्थापन व्यवस्थापन करता है यह घटना पुनः पुनः मानव-इतिहास में होती रही है और होती रहेगी । जैसा स्वयं कृष्ण भगवान् ने फर्माया है—

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।

अभ्युत्थानमधर्मस्य तदाऽत्मानं सृजाम्यहं ॥

‘परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्टतां ।

धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे ॥

क्योंकि बिना सच्चे ‘धर्म’ के समाज की स्थिति ही नहीं हो सकती । यदि पुराण-काल को छोड़ भी दें, तो भी आधुनिक इतिहास से भी जान पड़ता है कि बुद्धदेव के जन्म के पहिले भारतवर्ष में मिथ्याधर्मों, असद्धर्मों, धर्माभासों का बहुत प्रचार हो गया था बुद्धदेव ने, जिनको सभी सनातनी नवम अवतार मानते हैं, सद्धर्म का जीर्णोद्धार किया, धर्म का संस्थापन किया, पंचशील की शिक्षा-दीक्षा से और अपने आचरण से, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अशुद्ध भोज्य पदार्थ मद्यमांसादि का वर्जन, और इंद्रियनिग्रह का प्रचार भारतवर्ष में किया, जो ही आज पुनः महात्माजी कर रहे हैं, जो ही आदिधर्म व्यवस्थापक आदिराज, महाराज, परमर्षि मनु भगवान् ने आदेश किया है—

अहिंसा सत्यमस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।

एवं सामासिकं धर्मं चातुर्वर्ण्येऽब्रवीन् मनुः ॥

बुद्धदेव ने एक शिष्य के उत्तर में कहा था कि इस पुनर्व्यवस्थापित धर्म का प्रभाव प्रायः एक सहस्र वर्ष तक रहेगा । सो ही हुआ । राजस-तामस बुद्धि का देश में पुनर्वार सात्त्विक बुद्धि पर विजय हुआ, तंत्र-मंत्र वाममार्ग आदि के भयंकर दोष उत्पन्न

हुए, तरह तरह का अनाचार दुराचार फैलने लगा । फलतः पुनर्वार जीर्णोद्धार की आवश्यकता हुई; और पुनः-पुनः होती रही, और उसको शंकर, रामानुज, मध्व, चैतन्य, रामानन्द, कवीर, नानक आदि अपनी-अपनी तपस्या, विद्या और परिस्थिति के अनुसार करते रहे । आज इनके अनुयायियों के भी, उसी राजस-तामस भेदभाव की बुद्धि के जोर के हेतु से, छोटे-छोटे परस्पर कलहायमान पंथ बन गये हैं । और इस अभाग्य देश की फूट-वैर, परस्पर भेद, तिरस्कार तथा द्रोह की हवा के अनुसार वर्ण में अवांतर उपवर्ण में अवांतर उपोपवर्ण जाति में अवांतर उपजाति में उपोपजाति, वैसे ही पंथ में अवांतर उपपंथ में उपोपपंथ हो गये हैं, और—

भूमि हरित एन सङ्कुल, सूक्ष्म परै नहिं पन्थ ।

जिमि पाखण्ड विवाद तें, लुप्त भये सद्गन्थ ॥

यदि यह दुर्दशा बढ़ती गई तो निश्चय है कि हिन्दू-समाज छिन्नभिन्न अस्तव्यस्त होकर नष्ट हो जायगा । नष्ट होने का क्या अर्थ है ? हिन्दू कहलानेवाली वर्तमान जनता का, या इसकी सन्तान का, तो लोप होने का नहीं, यह तो स्पष्ट ही है । लोप होगा हिन्दू कहलानेवाले धर्म के उस धर्ममूल और धर्मसार का, जिसको भगवान् मनु ने पंचलक्षणक सामासिक धर्म चारों वर्णों के लिये कहा है, और पुनः कुछ विस्तार से दशलक्षणक कहकर चारों आश्रमों के लिये आवश्यक कहा है ।

धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।

धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम् ॥

यदि अवसर होता तो मैं यह दिखाने की कोशिश करता

कि अन्तरात्मा, सूत्रात्मा ने यहूदी जाति में मूसा के शरीर से, चीन जाति में कङ्फुत्से के शरीर से ग्रीक जाति में सुक्रात के, पुनर्वार यहूदी जाति में ईसा के, तथा अरब जाति में मुहम्मद के शरीर से, जब जब धर्मसंस्थापन, धर्मोंद्वार किया तब तब इन्हीं पञ्चशील और दशलक्षण धर्मसार का ही उपदेश किया। बिना इनके मानवसमाज बर्बर अथवा जङ्गली पशुसमान, सभ्यताहीन, आचारहीन, ज्ञानहीन हो जाता है। हिन्दू-धर्म और हिन्दूसमाज के नाश का यही अर्थ हो सकता है। एक विशेष बात हिन्दूधर्म में और है—अर्थात् बुद्धिपूर्वक चार वर्णों और चार आश्रमों के द्वारा सामाजिक जीवन और वैयक्तिक जीवन का संग्रहण, व्यूहन। यह संग्रन्धन अन्य देशों और समाजों में भी मानव-प्रकृति के प्रभाव से है ही, पर बुद्धिपूर्वक, अभिसन्धि-पूर्वक, जानबूझकर, अधिकार-कर्त्तव्य की मर्यादा बाँधकर, नहीं बनाया गया है, इससे बहुत अस्तव्यस्त है। तथा भारतवर्ष में भी इसकी मर्यादाओं में भारी त्रुटियाँ आ गई हैं, जिससे अब यह धर्म के स्थान में अधर्ममय, और सुखावह के स्थान में महादुःखावह, हो गया है। इस सबके परिशोध और नवीनकरण की परम आवश्यकता है। धर्मसंस्थापन का अर्थ ही है वर्ण-आश्रम-धर्मव्यवस्थापन। हिन्दू के जो पुराने अर्थ से भरे नाम हैं, यथा सनातनधर्म, वैदिकधर्म, मानवधर्म, आर्यधर्म, उनके साथ यह भी विशेषद्योतक मुख्य नाम है अर्थात् वर्ण-श्रमधर्म।

अभी महात्माजी को इस ओर ध्यान देने का अवसर नहीं मिला है। जिस दिन देंगे उस दिन लोकहित भाव के तीव्रसंवेग

से शुद्ध, पवित्र, निर्मल हृदय पर उसके तत्व का तत्क्षण प्रकाश हो जायगा, और वे इसके द्वारा समस्त मानवजाति के कल्याण साधने में प्रवृत्त हो जायेंगे, और अपने तपोबल से साध सकेंगे। क्योंकि बिना तपस्या के ज्ञान सर्वथा बन्ध्य है, व्यर्थ है। हम लोगों की क्षुद्र बुद्धि जहां तक समझ सकती है, यही जान पड़ता है, कि जैसे अनुभवी वैद्य किसी भयंकर शरीरव्यापी रोग के प्रत्येक चिह्न और फलरूपी विकार की चिकित्सा नहीं उठाता, बल्कि उसके निदान को, मूलकारण को, पकड़कर, उसी के शमन में लग जाता है, वैसे ही महात्माजी ने हिन्दू-समाज के महारोगरूपी भेदभाव के उग्रतर स्थान को पकड़ा है, अर्थात् दूत-अदूत विवेक को, और देश की सारी शक्ति को इसी के शमन-दमन में लगा दिया है। यदि यह विकार दूर हुआ तो अन्य विकार आपसे आप अथवा सहज में थोड़े प्रयास से, दूर हो जायेंगे। तो अब यह विचारने की आवश्यकता है कि जो हमारे समाज के बहुतेरे सज्जन बन्धुबांधव यह संस्कार आजन्म धारण कर रहे हैं, कि कुछ जाति के मानव, स्त्री पुरुष बालक, जन्म ही से दूसरों के लिये अस्पृश्य हैं, उनके शरीर घस, या उनकी छुई हुई वस्तु को छू लेने से ये दूसरे अशुद्ध हो जाते हैं, और बिना स्नान दान आदि के फिर से शुद्ध नहीं होते—यह धारणा सद्धर्म है, या मिथ्या-धर्म और अधर्म है।

पहिले कहा कि सद्धर्म की कसौटी चार हैं—(१) श्रुति (२) स्मृति, (३) सदाचार, और (४) अपना अंतःकरण, अपना हृदय, अपना आत्मा। मुसलमान धर्म में इनके नाम हैं—(१) कुरान (२) हदीस (३) इज्मा (४) कयास।

ईसाई धर्म में—(१) वाइवल (२) ट्रेडिशन—कैनोनिकल रेग्युलेशन—कानशेन्स । पच्छिमी कानून में—(१) एक्ट्स आफ लेजिस्लेशन या स्टैट्यूट—कस्टम—प्रेसीडेन्ट—एक्टि या एफिट, रिवाज, नजीर, इन्साफ़ ।

इन चार कसौटियों से इस प्रश्न को जाँचना चाहिये । यह काम विशेषज्ञ लोग आर्यहृदय, आर्यबुद्धि के, रागद्वेषरहित, तपोविद्यायुक्त, विद्वान्, पंडितजन ठीक ठीक कर सकते हैं ।

मेरे लिये बड़ी कठिनता यह है, कि तपस्या का नितांत अभाव, और ज्ञान भी अत्यंत पल्लवप्राही । सारी उमर सांसारिक व्यावहारिक भ्रमों में बीती । किसी पूर्वजन्म के संस्कार से पोथी पढ़ने का शौक तो रहा पर समय यथेष्ट नहीं मिला, और पोथियाँ असंख्य । जो कभी कथंचित् कदाचित् कुछ फुर्सत मिली तो पच्चीस तीस स्मृतियों का, सदाचारद्योतक मुख्य मुख्य इतिहास-पुराणों का, जल्दी जल्दी, अपने मन से, बिना गुरुमुख से सुने समझे, पाठ कर लिया । वैदिक-साहित्य कुछ भी न देख सका । यदि उपनिषद् वेद का अंग, वेद का अन्त, वेद की पराकाष्ठा परागति, माने जायें तो उनका भी केवल वैसा ही पाठ मात्र कर पाया ।

कुछ सज्जन कहा करते हैं कि 'तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते'; धर्म में बुद्धि को स्थान ही नहीं है, जो पोथी में लिखा है उसी के अक्षर के अनुसार कार्य करना चाहिये, क्योंकि यदि अन्तर्ध्वनि, अंतःकरण, आत्मप्रिय के अनुसार 'धर्म' हो, तो प्रत्येक मनुष्य का धर्म अलग हो जायगा, 'मुंडे मुंडे मतिर्भिन्ना'॥ इस शंका की उत्तररूप प्रतिशंका यों होती है, कि शास्त्र कहलानेवाली पोथियाँ

भी सैकड़ों हैं, इसी कारण से पंथ, उपपंथ, उपोपपंथ, सैकड़ों हो गये हैं, जिनके आचार-विचार में बहुत भेद है, किस पोथी को माने, किसको न माने । शंका प्रतिशंका दोनों का समाधान महाभारत में विदुरजी के मुख से स्वयं व्यासजी ने कर दी है,

तर्कोऽप्रतिष्ठः श्रुतयो विभिन्नः
नैको ऋषिर्यस्य वचः प्रमाणम् ।
धर्मस्य तत्त्वं निहितं गुहायां
महाजनो येन गतः स पन्थाः ॥

जब ऐसा मौका आवे कि दोनों ओर तर्क प्रतितर्क की परस्पर बढ़ती ही जाय, कहीं भी प्रतिष्ठित समाप्त न हो, तथा श्रुतियों का भी द्वैध देख पड़े, भिन्न प्रकार के वेद वाक्य परस्पर विरुद्ध मिलें, और विविध स्मृतिकार ऋषियों के भी वचनों में एकवाक्यता न हो, और धर्म का, कर्तव्यता का, तत्त्व मानो, गहरी गुफा में हृदयगुफा में, छिपा रह जाय, खोजने से न मिले, तब महाजन, जनसमुदाय, भूयसीय, बहुमत, जिस पथ पर चले उसी पथ पर अपने को भी चलना उचित है ।

इस स्थान पर एक अद्भुत बात की ओर आप सब सज्जनों का ध्यान दिलाना चाहता हूँ । अखबारों से मालूम होता है कि गुरुनगूर के मंदिर में हरिजनों का प्रवेश एकादशी के दिन चिर-काल से होता आया है । जब ऐसा है, तब तो उस मन्दिर के सम्बन्ध में शास्त्रीय शंका कोई बची ही नहीं । प्रवेश उचित है यह सिद्ध हो गया । रहा यह कि पखवारे में एक दिन हो कि पन्द्रहो दिन हो, यह बात शास्त्रीय नहीं किन्तु सुविधा और

इति गुह्यतमं शास्त्रं ।

सब शास्त्रों में गुह्यतम श्रेष्ठ शास्त्र, अर्थात् स्वयम् गीता में कहा हुआ अध्यात्मशास्त्र । कृष्ण ने अर्जुन को कार्याऽकार्य की घोर शंका में और विपाद में बूढ़े हुए देखकर, वेद के वाक्यों का उद्धारण नहीं किया, स्मृतियों के वाक्यों का हवाला नहीं दिया, प्रत्युत वेद के कर्मकाण्डी वाक्यों पर अतिश्रद्धा को अनुचित बताया, और

बुद्धौ शरणमन्विच्छ... बुद्धिनाशाप्रणश्यति ।

ऐसा कहा, अर्थात् बुद्धि में शरण लो, बुद्धि के नाश से मनुष्य का नाश हो जाता है । पहिले कहें श्लोकों का भी आशय यही है कि देवता जिसका भला चाहते हैं उसको सब बुद्धि देते हैं ।

तार्किक लोगों का भी कहना है कि—

न बुद्धिरस्तीत्यपि बुद्धिसाध्यं ।

बुद्धि की गति आगे नहीं है—यह निर्णय भी बुद्धि ही करती है ।

लौकिक कहावत भी है ।

बुद्धिर्यस्य बलं तस्य, निर्वुद्धेस्तु कुतो बलं ।

जिसके पास बुद्धि है उसीके पास सब बल है, बुद्धि नहीं तो बल कहाँ । शास्त्र यस्य नहीं कहा । आदि धर्मशास्त्रकार भगवान् मनु ने, शास्त्र बनाते हुए भी कहा—

प्रत्यक्तं चानुमानं च शास्त्रं च विविधागमम् ।

प्रत्यक्ष, सुविदित, कार्य, धर्मशुद्धिमभीसिता ॥

आर्ष, धर्मोपदेशं तु वेदशास्त्राविरोधिना ।

यस्तर्केणानुसंधत्ते स धर्मो वेदो नेतरः ॥

धर्म की शुद्धि जो चाहते हैं उनको प्रत्यक्ष प्रमाण, अनुमान-प्रमाण, और विविध शास्त्रप्रमाण तीनों से काम लेना चाहिये। अध्यात्म-विद्या के अनुकूल तर्क करके, इस कर्म से सुख होगा कि दुःख, इसको खूब विचार करके, जो धर्म का अनुसंधान, खोज, करता है वही सच्चे धर्म को जानता है दूसरा नहीं।

कुल्लुक भट्ट ने भी टीका में कहा है।

केवलं शास्त्रमाश्रित्य न कर्त्तव्यो विनिश्चयः।

युक्तिहीनविचारे तु धर्महानिः प्रजायते॥

केवल एक शास्त्र की पोथी के अक्षर को पकड़ करके, बिना युक्ति देखे, जो काम करेगा वह अधर्म में पड़ जायगा।

न्यासजी ने भी महाभारत में भीष्म, युधिष्ठिर, तुलाधार आदि के मुख से कहा है।

अकारणो हि नैवास्ति धर्मः सूक्ष्मोऽपि जाजले।

हेतुभिर्धर्ममन्विच्छेन्न न लोकं विरसं चरेत्॥

न धर्मः परिपाठेन शक्यो भारत वेदितुम्।

तस्मात्कौन्तेय विदुषा धर्माधर्मविनिश्चये॥

बुद्धिमास्थाय लोकेऽस्मिन् वर्तितव्यं कृतात्मना।

उत्सर्गेणापवादेन ऋषिभिः कपिलादिभिः।

अध्याध्यात्मचिन्तामाश्रित्य शास्त्राण्युक्तानि भारत॥

(शांतिपर्व, अ० २६८, २६९, १०१, ३६०)

लौकिक कहावत भी है,

यस्या नास्ति स्वयं प्रज्ञा शास्त्रं तस्य करोति किम्।

लोचनाभ्यां विहीनस्य दर्पणः किं करिष्यति॥

अर्थात् बिना कारण के कोई छोटा से छोटा, सूक्ष्म से

सूक्ष्म, भी धर्म नहीं है, इसलिये प्रत्येक धर्म के हेतु को जानना आवश्यक है। अन्यथा लोकयात्रा नीरस, कुरस हो जाती है। केवल शास्त्र के पाठ से धर्म का ज्ञान नहीं होता। धर्म और अधर्म के निर्णय में बुद्धि से काम लेना चाहिये। कपिलादि महर्षियों ने, अपनी बुद्धि से, आध्यात्मिक चिन्तन करके, शास्त्रों को बनाया है। जिसको प्रज्ञा नहीं, बुद्धि नहीं, उसके लिये शास्त्र व्यर्थ है, जैसे नेत्रहीन मनुष्य के लिये दर्पण। देखिये—पहिले तो यही निश्चय करना है कि यह शास्त्र है या शास्त्र नहीं है—यह बुद्धि ही का काम है। फिर यदि किसी विशेष ग्रन्थ को मान भी लिया जाय कि यह शास्त्र है, तो उसके इस वाक्य का यह अर्थ है या दूसरा, यह भी बुद्धिहीन का काम है। तथा यदि यह मान लिया जाय कि हमारी बुद्धि काम नहीं करती, दूसरे की बुद्धि पर भरोसा करना चाहिये, तो यह निर्णय करना कि यह आप्त है, मानने योग्य है, या यह दूसरे संज्ञन मान्य हैं—यह भी जिसको मानना है उसकी बुद्धि ही का काम है।

निचोड़ यह कि जो लोग शास्त्र को एक ओर और पूछने वाले संशय करनेवाले की बुद्धि को दूसरी ओर, उससे अलग कर देना चाहते हैं, और यह कहते हैं कि जिसको हम शास्त्र कह दें उसीको तुम शास्त्र मान लो, जो अर्थ हम कर दें उसी को तुम ठीक अर्थ मान लो, तुम अपनी बुद्धि को दखल मत दो—ऐसे लोग या तो आप भूल में पड़े हैं, या दूसरे को भूल में डालना चाहते हैं। कभी किसी की बुद्धि को मिटा देने का जतन नहीं करना चाहिये। प्रत्युत सब आचार्यों का तो मुख्य लक्षण यही है कि दूसरों की बुद्धि को जगाते रहें, उनसे शङ्का

और प्रश्न कराते रहें, उनको सब धर्मों के हेतु बता बताकर उन का सन्तोष करते रहें । जो लोग दूसरों को कहते हैं कि हेतु मत पूछो, अपनी बुद्धि को त्याग दो, वे धर्म के द्रोही हैं, मित्र नहीं ।

धारणाद्धर्ममित्याहुर्धर्मो धारयति प्रजाः ।

यः स्याद्धारणसंयुक्तः स धर्म इति निश्चितः ॥ (म० भा०)

लोकसंग्रहमेवापि संपश्यन् कर्तुमर्हसि ।

कुर्याद्विद्वांस्तथाऽसक्तश्चिकीर्षुर्लोकसंग्रहम् ॥ (गीता)

यल्लोकहितमत्यन्तं तत्सत्यमिति न श्रुतं ॥ (म० भा०)

जो जनता को धारण करे, उनको एक दूसरे से बाँधि रहे, उनको बिखरने न दे, जो लोक का संग्रह करे, जिससे लोक का अत्यन्त हित हो, वही सत्य धर्म है ।

इस दृष्टि से देखने से यह सिद्ध होता है कि समय समय पर धर्म को, आचार को, बुद्धिपूर्वक बदल देना भी आवश्यक होता है । आगे चलकर यह दिखाने का यत्न किया जायगा कि, किस प्रकार से, जो इधर कई शताब्दियों से इस देश में छूत अछूत का दुराव धराव, स्पर्श्य-अस्पर्श्य का विवेक किया जाता रहा है, वह शास्त्रसंमत भी नहीं है । पर उसके पहले यह कह देना उचित होगा कि, यदि किसी समय में यह शास्त्रसंमत रहा भी हो, तो अब लोक का धारक नहीं विच्छेदक, संग्राहक नहीं विप्राहक, हितकर नहीं अहितकर, काल अवस्था-पात्र आदि के भेद से हो गया है, इसलिये, शास्त्र के सिद्धान्तों के ही अनुसार अब इसको बदल देना आवश्यक हो गया है ।

युगभेद से धर्मभेद होता है, यह स्वयं मनुजी आशा देते हैं ।

अन्ये कृतयुगे धर्माः त्रेतायां द्वापरेऽपरे ।

अन्ये कलियुगे नृणां, युगहासानुरूपतः ॥

•यासजी ने भी ऐसा ही कहा है—

स एव धर्मः सोऽधर्मस्ततं प्रतिनरं भवेत् ।

पात्रकर्मविशेषेण देशकालाववेक्ष्य च ॥ (शां०अ०३१४)

अन्यो धर्मः समस्थस्य विपमस्थस्य चाऽपरः ।

वेदवादाश्चानुयु हसन्तीति च नः श्रुतम् ॥

न हि सर्वहितः कश्चिदाचारः संप्रवर्तते ।

तेनैवान्यः प्रभवति सोऽपरं बाधते पुनः ॥

आचाराणामनैकाग्र्यं सर्वेषामेव लक्ष्ये ।

लोकयात्रार्थमेवेह धर्मस्य नियमः कृतः ॥

उभयत्र सुखोदकं इह चैव परत्र च ।

स एव धर्मः सोऽधर्मो देशकाले प्रतिष्ठितः ॥

आदानमनृतं हिंसा, धर्मो ह्यावस्थिकः स्मृतः । शां०अ०

निष्कर्ष इन श्लोकों का यह है कि, देश-काल-निमित्त अवस्था-पात्र-अधिकारी आदि के भेद से धर्म में भेद होता रहता है, जो आज धर्म है वह कल को अधर्म हो जाता है, जो अधर्म है वह धर्म हो जाता है ।

प्रसिद्ध है कि अश्वमेध, गोमेध, संन्यास, आदि में मांसपिंड आदि पहिले धर्म थे, कलियुग में अधर्म हो गये । तत्रापि संन्यास को फिर से धर्म मान लिया गया । सब विद्वानों की बुद्धि से ही यह सब परिवर्तन किया गया ।

मनु का साक्षात् आदेश है कि, जब ऐसी अवस्था उपस्थित हो, जिसके लिये आश्राय में, वेदादि में वचन न मिले, तो शिष्ट

ज्ञानी, तपेस्वी, लोग जो निर्णय कर दें वहाँ उस अवस्था के लिये धर्म होगा ।

अनाम्नातेषु धर्मेषु कथं स्यादिति चेद्भवेत् ।

यं शिष्टा ब्राह्मणा ब्रूयुः स धर्मः स्यादशंकितः ॥

धर्मेणाधिगतो यैस्तु वेदः समुपबृंहणः ।

ते शिष्टा ब्राह्मणा ज्ञेयाः श्रुतिप्रत्यक्षहेतवः ॥

रेल पर चढ़ना या न चढ़ना, रेल पर पानी पीना या न पीना, तार से खबर भेजना और लेना या नहीं, जेब में घड़ी रखना या नहीं—इत्यादि बातों के लिये आम्राय में बचन नहीं मिलने का । अपनी बुद्धि से हो निर्णय करना पड़ेगा ।

मुझे याद है, पचास पचपन वर्ष पहिले, मेरे पूज्य पिता और पितृव्य जब रेल की यात्रा करके आते थे, तो तीन दिन, फिर दो दिन, फिर एक दिन, घर से अलग, बागीचे में, रक्खे जाते थे, उनके सत्र फपड़े धुलवाये जाते थे, वे भी कई घेर नहलाये जाते थे, कुछ प्रायश्चित्तरूप दान कराया जाता था, तब घर में आने पाते थे । मेरी परम पूज्य पितामही उस समय वर्त्तमान थीं । उनको उस समय यही शास्त्रोक्त धर्म बताया गया था । अब तो बतानेवाले सज्जनों के घर भी यह धर्म नहीं वर्त्ता जाता ।

निष्कर्ष यह कि व्यवहार को सुकर बनाने के लिये शास्त्र बना और धनता है, शास्त्र के लिये व्यवहार नहीं बना । मान्य पुरुषों की बुद्धि शास्त्रों को बनाती है, शास्त्र तो बुद्धि की सृष्टि नहीं करते । इसीलिये जो बुद्धि शास्त्र को बनाती है वही उनको, उचित हेतु देखकर, बदल भी सकती है । युग युग में अवस्था

के बदलने से लोकमत बदलता है, वह लोकमत किसी विशिष्ट नेता की बुद्धि के द्वारा नवीन धर्म, नवीन आचार, नवीन शास्त्र, नये कानून में परिणत हो जाता है।

शास्ति यत्साधनोपायं, पुरुषार्थस्य निर्मलम् ।

एतच्छास्त्रस्य शास्त्रत्वं, नान्यदस्य लक्षणम् ॥

वासना वासुदेवस्य वासितं, सकलं जगत् ।

यस्माद्वसति लोकेषु वासुदेवस्ततः स्मृतः ॥

चारो पुरुषार्थ, धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष में से किसी के साधन का सञ्चा, निर्मल, उपाय जो शासन करे, यथावे, वही शास्त्र है। लोक के हृदय में बसनेवाले वासुदेव की वासना से वासित लोक की इच्छा, और उसकी पूर्तिद्वारा सुख के साधन के उपाय, युग, युग में बदलते रहते हैं। इसलिये शास्त्र का भी समय समय पर नया संस्करण आवश्यक होता है। ठीक वैसे ही जैसे शासन-पद्धति में लेजिस्लेटिव कौंसिल में बैठकर शुद्ध लोग, कानून में घटाव-बढ़ाव करते रहते हैं। दुःख यह है कि ये लोग जैसा चाहिये वैसे निस्वार्थी, अनुभवी, लोकहितैषी नहीं होते, इससे कानून बहुधा दुःखदायक बन जाते हैं, लोकोपकारक नहीं। ऐसे ही, धर्म में, छिपे-छिपे परिवर्तन होता ही रहता है, पर जिस प्रकार से और जैसे लोगों को, खुले रूप से, करना चाहिये, वैसे नहीं होता, इससे लोकोपकारक नहीं होता। इस बात के उदाहरण के लिये, कि ऋषियों ने व्यवहार के लिये शास्त्र बनाये, शास्त्र के लिये व्यवहार नहीं, एक ही वाक्य स्मृतियों के देखिये। कहा जाता है कि चांडाल का छू जाने से सचेल स्नान करना उचित होता है। मनुस्मृति की प्रचलित

मुद्रित पुस्तकों में लिखा है कि चाँडाल का छुआ और दिया हुआ भोज्य पदार्थ सवर्ण के लिये भोजन करना धर्म है । और क्या, कुत्ते का जूठा खा लेना भी धर्म है । इसको कोई विश्वास नहीं करेगा । पर सुनिये,

नित्यं शुद्धः कारुहस्तः, सकुनिः फलपातने ।

प्रसवे च शुचिर्वत्सः, श्वा मृगग्रहणे शुचिः ॥

श्वभिर्हृतस्य यन्मांसं शुचि तन्मनुरग्रवीत् ।

कन्याद्विश्वहृतस्यान्यैश्चांडालाद्यैश्च दस्युभिः ॥

कारीगर का हाथ, पक्षी की चोंच, बछड़े का मुँह, मृगया में शिकारी कुत्ते का दांत—ये सदा शुद्ध हैं । कुत्तों का मारा हुआ मांस, या पलुए चीता आदि का, या चाण्डाल व्याधों द्वारा—सब शुचि और ग्राह्य है । जो सज्जन, ब्राह्मण, क्षत्रिय, आदि मांस का ग्रहण करते हैं, उनके लिये यह सब मनु के वचन से धर्म ही है । कारीगर का हाथ यदि शुचि न माना जाय, चाहे वे कितनी भी तम्याकू आदि पीते हों, नाक पोंछकर, सिर खुजलाकर, हाथ न धोते हों तो देवप्रतिमा, देवपूजा के लिये पूजा की माला, तरकारी बेचनेवाली स्त्रियों के हाथ की तरकारियाँ जिनको वे उसी पानी से छिड़कती रहती हैं जिससे साथ के पत्थर की आवदस्त, देती रहती हैं, इन सबका व्यवहार ही असम्भव हो जाय ।

मनु की आज्ञा है,

परित्यजेदर्थकामौ यौ स्यातां धर्मवर्जितौ ।

धर्मं चाप्यसुखोदेकं लोकविकृष्टमेव च ॥

धर्म के विरुद्ध जो अर्थ और काम हों उनका त्याग करना,

और ऐसे धर्म को भी छोड़ देना जो सुख का विरोधी हो और लोकमत, 'रेफरेंडम', जिसके विरुद्ध हो गया हो।

प्रस्तुत प्रश्न पर विचार करने से जान पड़ता है कि जिस दृष्टि से भी जाँचिये, हरिजनों का देवदर्शन के लिये मंदिर में प्रवेश करना किसी प्रकार से धर्मविरुद्ध नहीं है, यदि वे शुचिता के नियमों का उतना ही पालन करें जितना और लोग करते हैं। बल्कि उनको रोकना धर्मविरुद्ध है। वे भी ब्रह्मदेव की संतान हैं। अम्रजन्मा के अनुजन्मा हैं। आन्तर्शंस्य की, सहा-नुभूति की, दृष्टि से भी उनको साथ रखना ही उचित है। मनु ने स्पष्ट शब्दों में कहा है,

न धर्मेऽस्याधिकारोऽस्ति न धर्मातिपेधनं ॥

धर्मेऽस्यैव धर्मज्ञाः सतां वृत्तमनुष्ठिताः ॥

मंत्रवर्ज्यं न दुष्यन्ति, प्रशंसां प्राप्नुवन्ति च ॥

अद्विज को धर्म में अधिकार नहीं है, तो अतिपेधन भी नहीं है। यदि उनमें से कोई, सत्पुरुषों के धर्म का अनुकरण करे, तो, वेदाध्ययन को छोड़, और सब धर्म कर्म करने से वे दोषी नहीं होते, प्रत्युत प्रशंसा के पात्र बनते हैं।

कुछ सज्जनों को यह शंका होती है कि मंदिर में हरिजनों के प्रवेश से देवमूर्ति दूषित हो जायगी, उसकी प्राणप्रतिष्ठा मिट जायगी, वह निष्पाण हो जायगी। ऐसे सज्जनों से यह कहना चाहिये कि, हे भाई! आप अपने देवता पर और अपने पर ऐसी अश्रद्धा, अविश्वास मत करो। देवता ऐसे निर्बल दुर्बल नहीं हैं।

यथा रथ्यापाथः शुचि भवति गंगौषमिलितं ॥

गंगा में तो पनालों का पानी भी पड़कर आप पवित्र हो

जाता है, गंगा को अपवित्र नहीं कर सकता । गंगा के जल में ऐसी अद्भुत शक्ति है कि विपकीटों को दो तीन घंटे में नाश कर देती है, यह पश्चिमी वैज्ञानिकों ने निश्चय किया है । भक्त-जन के दर्शन से देव क्षीण हो जायेंगे, यह तो देव की निन्दा करना है । देव तो भक्ति को देखते हैं, वर्ण और जाति को नहीं । सारा संसार यह प्रत्यक्ष देखता है कि वैदिक देवता, अग्नि, वायु, रवि, वरुण, पृथ्वी, मूलतम पदार्थों को, खाद को मनुष्य का खाद्य अन्न बना देते हैं, अपवित्र को पवित्र कर देते हैं । हुताश का नाम ही पावक है । यदि मूर्तियों की सच्ची प्राणप्रतिष्ठा हुई है तो उनमें भी ऐसे गुण होने चाहियें ।

हों, शारीर-शुचिता को अवश्य देखना चाहिये । और सर्वार्थ अवर्णन सबके लिये एक-सा देखना चाहिये । प्रत्यक्ष मल-युक्त न हो, संचारी रोग का रोगी न हो, तभी मंदिर में आवै ।

उक्त चार कसौटियों में से अंतःकरण की तो ऐसी व्यवस्था देख पड़ती है । और तीन के विषय में वेद के जाननेवालों से मैंने सुना है कि चांडाल शब्द वेद में नहीं मिलता । उसके समीप का शब्द निपाद मिलता है । सो निपाद के लिये यज्ञ आदि की अनुमति वेद ने दी है । 'यज्ञियासः पंचजना मम होत्रं जुषध्वं ।' (ऋ०) । 'चत्वारो वर्णाः, विपादः पंचमः' (निरुक्त) । पुराणों में प्रथम निपाद को राजा पृथु का सगा बड़ा भाई कहा है । अर्थात् आर्यों से पहिले से जो लोग भारत में बसते थे, निषण्ण थे, वे 'निपाद' कहाये, (ऐयोरिजिनीज ।)

स्मृतियों में, अत्रि स्मृति में स्पष्ट लिख दिया है—

॥ देवयात्राविवाहेषु यज्ञप्रकरणेषु च ।

उत्सवेषु च सर्वेषु स्पृष्टास्पृष्टिर्न विद्यते ॥

किन्हीं प्रतियों में ऐसा भी पाठ है—

उत्सवे तीर्थयात्रायां देवतायतनेषु च ।

यज्ञेषु च विवाहेषु स्पृष्टास्पृष्टिर्न विद्यते ॥

अर्थ एक ही है । देवमंदिर में, तीर्थ-यात्रा में, यज्ञों में, विवाहों में, छुआछूत का विचार नहीं करना । और व्यवहार में नहीं हो रहा है । मुझसे ब्राह्मण पण्डितों ने कहा है कि काशी में श्री विश्वनाथ के मन्दिर में तथा श्री दुर्गा के मन्दिर में बाह्य फहलानेवाले भी भक्त, बराबर, स्त्री भी पुरुष भी, नहा-धोकर, स्वच्छ होकर जाते ही हैं, और दर्शन करते हैं । न वे किसी से आह्वानपूर्वक कहते हैं कि हम अमुक बाह्य जाति के हैं, न कोई उनसे पूछता है कि तुम किस जाति के हो । वस, यही ठीक मनुष्यता का; मलमंसी का; सद्बुद्धि का; देवभक्ति का सच्चा व्यवहार है ।

सदाचार की कथा देखिये । रामजी से बढ़कर कौन सदाचारी हो सकता है । मर्यादापुरुष, प्रमाण सर्व भूतानां, प्रतिमान महीभुजां—यह सब उनके विशेषण हैं । रामजी के पिता दशरथ जी के परम सखा निपादराज थे, उन्होंने रामजी और सीताजी और लक्ष्मणजी को अपने हाथों नाव खेकर गंगापार उतारा । रामजी के पैर बड़े सुन्दर थे, उनका पैर छूने की बड़ी उत्कण्ठा निपादराज को हुई । पर सोचा कि अपने पिता के बृद्ध मित्र को अपना पैर छूने न दें, इसलिये बहाना किया,

क्षालयामि तव पादपंकजं नाथ, दारुदृशदोः किमंतरम् ।

मानुपीकरणचूर्णमस्ति ते पादयोरिति कथा प्रतीयसी ॥

नाथ ! ऐसा लोग चारो ओर कहते हैं कि आपके पैर की धूल छू जाने से पत्थर की शिला अहत्या हो गई । जब पत्थर की यह दशा हुई तो मेरी काठ की नाव का भी आपके पैर की धूल छू जाने से खी वन जाना क्या अचरज है । और ऐसा हुआ तो मेरी तो सब जीविका मारी जायगी । इससे मैं आपके पैरों को धो-पोंछ के साफ किये बिना आपको नाव पर चढ़ने न दूँगा ।

रामजी के आर्यहृदय का क्या कहना है, पिता के दूसरे मित्र, जटायु गृध्र, की अंत्यक्रिया अपने हाथ से की । जंगल के वानर भालुओं को अपने गले लगाया । उनके आश्लेषण परिष्वजन की चर्चा वाल्मीकिजी ने कई बार की है । भक्त शवरी का जूठा खाया । क्या इस सभसे बढ़कर सदाचार का निदर्शन चाहिये ? देवता तो भक्ति के भूखे हैं । जात नहीं पूछते । महात्माजी भी इतना ही कहते हैं कि दाह-शुचिता देखो, जो शर्त सवर्ण के लिये वही अवर्ण के लिये रखो । और इस बात को उन्होंने स्पष्ट कर दिया है कि इस प्रश्न से और सह-भोजन, सहविवाह का कोई सम्बन्ध नहीं है । वह दूसरा विषय है । जिन समाजों में, यथा ईसाई, मुसलमान, बौद्ध, सिख, जैन, पारसी आदि में, वर्णभेद नहीं है और हिन्दुओं का-सा छुआछूत का विचार नहीं है, उनमें भी खाहमखाह जबर्दस्ती सहभोजन सहविवाह तो नहीं है ।

कोई सज्जन कह देते हैं कि महात्माजी को धर्म में दखल नहीं देना चाहिये, राजनीति में जो चाहें करें । पर शासकवर्ग कहता है कि राजनीति में दखल मत दो, धर्म में जो चाहे करो । और भीष्म पितामह शांतिपर्व में कहते हैं ।

सर्वे धर्माः राजधर्मे प्रविष्टाः सर्वा विद्या राजधर्मेषु दृष्टाः ।

सर्वे योगा राजधर्मेषु युक्ताः धर्मो नान्यो राजधर्माद्विशिष्टः ॥

धर्मशास्त्र के आदिः ग्रन्थ मनुस्मृति का प्रायः आधा भाग

राजधर्म कहाता है, बाकी में अन्य सब धर्म कहे हैं । कोई सज्जन

कहते हैं कि, जब महात्माजी स्वयं कहते हैं कि मुझको शास्त्रों

का ज्ञान नहीं है, तब क्यों धर्मशास्त्र के विषय में देखल देते हैं ।

हे भाई ! हृदय-शुद्धि से निर्मल बुद्धि जिसको परमात्मा ने दे

दिया, उसको विशेष विशेष शास्त्र नामक पोथियों की आवश्यक-

कता नहीं रहती । 'मेधासि देवि विदिताखिलशास्त्रसारा' । वह

तो शास्त्रप्रवर्तक होता है, सब शास्त्रों के सार उसकी बुद्धि में यों

ही उपस्थित हैं ।

वेद की आज्ञा है,

संगच्छध्वम्, संवदध्वम्, संवोमनांसि जानताम् ।

आपस में संगति करो, एक साथ मिल के चलो, संवाद

करो, विवाद मत करो, संज्ञान साधो, विरुद्ध ज्ञान मत रखो,

मत फैलाओ । सर्वसंवादिनी स्थविरबुद्धिः । बूढ़ों का मुख्य काम

यह है कि नई पुस्त के भगड़ों को मिटाकर इनमें सदा मेल कराते

रहें । इस प्रश्न का भी निपटारा ऐसे ही शांत मन से, परस्पर

प्रीति से, लोकोपकार बुद्धि से, जमाने को पहिचान करके कर

लेना चाहिये । महात्माजी के प्रेममय अनशनरूपी सत्याग्रह का

लक्ष्य यही है कि ऐसा समझौता निपटारा हो जाय और आपस

का भेदभाव घटे ।

किसी किसी प्रकार से स्यात् यह दिखाया जा सके कि एक

अकेले चाण्डाल जाति के लिये मनुजी ने जन्मना अस्पृश्यता

कही है। पर जो लक्षण उन्होंने चाण्डाल का लिखा है उसका निश्चित रूप से इस काल में मिलना असम्भव है। इसलिये वह अंश स्मृति का अव बेकार हो गया है। दूसरे जो अर्थ किये जाते हैं वे ठीक मन में बैठते नहीं। अब तो सबको अपनाने की आवश्यकता है, ऐसी शर्तों से जो सब पर लागू हों। किसी को भी, बिना उन शर्तों के तोड़े, दूर करना, विस्कार करना, उसके मन में क्रोध जगाना—यह बड़ी भूल है। अपना शरीर, सभी का, उत्तमतम वर्ण का भी, भीतर मलमय है, जन्मना महा अस्पृश्य है।

स्थानाद् बीजादुपष्टभ्यान्निस्त्यंदाग्निधनादपि ।

कायमाधेयशौचत्वात्पंडिताह्यशुचि विदुः ॥

तो केवल याह्य शुचिता की ही जाँच होनी चाहिये। और यह भी ध्यान करने की बात है कि प्रायः सभी संवर्णों के यहाँ, जन्म, विवाह, और मरण के संस्कारों में, अवर्णों के द्वारा, विशेष विशेष कृत्य कराने की प्रथा चली आती है। फिर देव-मंदिर से देवभक्त को निकालना, किसी प्रकार से उचित नहीं जान पड़ता है।

सब विचार का निष्कर्ष यह है कि, यदि आप मेरी प्रार्थना को मानें तो, सब देव-मंदिरों पर ये दो श्लोक मोटे अक्षरों में लिखकर लगवा दें, और उनके अनुसार सब देवदर्शनाभिलाषियों के साथ व्यवहार किये जाने का यत्न करें।

स्पृश्यास्पृश्यविवेके तु जातिनाम न कारणम् ।

कित्ववस्था मनुष्याणां समला निर्मलाऽथवा ॥

भक्त्या पूतं मनो येषां देहः स्नानादिभिस्तथा ।

ते सर्वे स्वागता ह्यत्र देवदर्शनकांक्षिणः ॥

ॐ सदास्मान्वतु, सदास्मान्मुनक्तु, तेजस्विनो अधीतमस्तु,
मा विद्विषामहे ॐ शान्तिरस्तु, तुष्टिरस्तु, पुष्टिरस्तु, सौमनस्यमस्तु ।

ॐ सर्वस्तरस्तु दुर्गाणि सर्वो भद्राणि पश्यतु ।

सर्वः सद्बुद्धिमाप्नोतु सर्वः सर्वत्र नन्दतु ॥

डाक्टर भगवानदास जी

आधुनिक युग में अछूत और धर्म

(लेखक—पं० देवनारायण द्विवेदी)

समय के फेर से आज जब कि देश में स्पृश्यास्पृश्य का प्रश्न जोरों से उठा हुआ है, कितने ही लोगों को धर्म की नौका डूबती हुई दृष्टिगोचर हो रही है। ऐसे लोग न तो धर्म का वास्तविक अर्थ ही समझ पाये हैं और न उसके गहनातिगहन अर्थ की खोज में कभी दत्तचित्त होने का प्रयत्न करते हैं। यही कारण है कि उन्हें हरिजनों के मन्दिरों में प्रवेश करने से ही धर्म का नारा होना प्रतीत हो रहा है। यदि रूढ़ियों को छोड़कर विचार-दृष्टि से काम लिया जाय तो पता चलेगा कि हमारा सनातन-धर्म कितना व्यापक और उदार है तथा अपनी किन-किन विशेषताओं के कारण वह इतने धार्मिक आघातों के होने पर भी आज तक टिका हुआ है और धर्म का जीवन किस बात पर अवलम्बित रहा करता है। क्या कभी इस बात पर भी विचार किया कि वैदिक काल से लेकर अब तक भारतवर्ष में कितने धर्म प्रचलित हुए और वे क्यों काल-कवलित होकर आज अपना नाम भी

शेष नहीं रख सके ? कभी यह भी सोचने का अवकाश मिला कि उन परस्पर-विरोधी धर्मों के अनुयायी क्या हो गये ?

गम्भीरतापूर्वक इतिहास का मंथन करने एवं विवेक-बुद्धि से काम लेने पर हम अनुसन्धान की इस तह पर पहुँचते हैं कि हमारा सनातन-धर्म पहले इतना उदार और अकाट्य सिद्धान्तों पर स्थित था कि उसमें अगणित धर्म और असंख्य जातियों के लोग खप गये । ऐसे खपे कि आज उनमें से अधिकांश धर्मों के नामों का पता लगाना कष्ट-साध्य ही नहीं असाध्य है । यही हमारे धर्म की प्रधान विशेषता थी जिससे वह विरोधियों के अनेकानेक आघात-प्रतिघातों को सहन कर अमर रह सका है और उन आक्रमणकारियों को अपने में इस प्रकार मिला सका है जैसे दूध में शर्करा । छोटी-छोटी घातों पर लोग उपनिषदों के प्रमाण देने लगते हैं, किन्तु उन्हें यह नहीं मालूम कि उपनिषद् है क्या वस्तु । वास्तव में जिस अनादि, अनन्त और गम्भीरतम ज्ञान में सनातन-धर्म आरुढ़ मूल है, उस ज्ञान का भाण्डार ही उपनिषद् है । वह ज्ञान चारों वेदों के सूक्तांशों में पाया जाता है; किन्तु वह स्तोत्रों के बाहरी अर्थों द्वारा इस प्रकार आच्छादित है जिस प्रकार आदर्श में मनुष्य की प्रतिमूर्ति ।

दुर्भाग्यवश हमारी असावधानी से काल-गति ने हमारे धर्म का रूप ही विकृत कर दिया । परिणाम यह हुआ कि वह इतना संकीर्ण हो गया कि आज उसमें इतर धर्मानुयायियों को स्थान मिलना तो दूर रहा उसके अंग ही अनधिकारी समझे जाने लगे । वह विशाल सनातन-धर्म अधिकांश बातों में ब्राह्मणों की और कुछ में द्विजाति-मात्र की पैतृक-सम्पत्ति बन गया । फल-

स्वरूप हिन्दू-धर्म की कितनी ही जातियाँ पैरों तले निर्दयता से रौंद डाली गई कि, जिनके भगवावशिष्ट चिह्न अस्थि-पंजर ही रह गये। हरिजनों के साथ सबसे अधिक निष्ठुरता और अमानुषिकता का व्यवहार यह हुआ कि उनकी ईश्वर-भक्ति का अधिकार भी छीन लिया गया। धर्म के उत्तरोत्तर विशाल होने का वह मार्ग ही अवरुद्ध कर दिया गया जिससे होकर गुजरने में देश और जाति का कल्याण था। इस प्रकार धर्म ने भी विकृत सामाजिक रुढ़ियों में शरण पायी। हम ईश्वर-दर्शन करेंगे, तुम ईश्वर-दर्शन के अधिकारी नहीं हो यह कहना भला कहाँ का धर्म है ? यदि यह विचार-सनातन होता तो भिड़िनी, निपाद और अजामिल की क्या गति हुई होती ? सोचने की बात है कि क्या धर्म भी अन्य-सम्पत्तियों की तरह बँटवारे की वस्तु है ? कोई भी धर्म अपने प्रत्येक अनुयायी के लिए समान अधिकार देता है।

कुछ लोगों की दलील है कि हरिजन अपनी रुचि से मन्दिरों में जाने के लिए अनुरोध नहीं करते पाश्चात्य शिक्षा-प्राप्त सुधारक व्यर्थ ही यह आन्दोलन उठाकर धर्म पर कुठाराघात कर रहे हैं। इसके उत्तर में नम्रतापूर्वक यही कहा जा सकता है कि हरिजनों की मनोवृत्तियों को तुच्छ बनाने का उत्तरदायी कौन है ? यदि किसी भूले हुए और अपने ईश्वर-प्रदत्त अधिकारों से वंचित को उसके अधिकारों का ज्ञान कराना धर्म-नाश करना है तो माता-पिता या गुरुजनों को यह बालकों अथवा अवोध-ज्ञानियों को शिक्षा देना भी धर्म-हनन ही है। विचार-परम्परा की एक ही कसौटी पर समानधर्मी एकवर्णीय

वस्तु की परख होती है। इस उत्थान-युग में देश, काल और पात्र का विचार करके हमें यह सोचना होगा कि जिस प्रकार जाति-धर्म व्यक्तिगत धर्म आदि स्वतंत्र और अबाध हैं, उसी प्रकार युग-धर्म का प्रवाह भी किसी प्रकार रोका नहीं जा सकता। इस समय हमारी बिखरी हुई शक्ति को एक होना है और वह सहस्रों विघ्न-बाधाओं के निरन्तर उपस्थित होते रहने पर भी एक होकर ही रहेगी। यह पारस्परिक संघर्ष तो उसके लिए गति-वर्धक होगी। केवल भावी इतिहास में विरोधियों की कीर्ति या अपकीर्ति कालिमा की एक रेखा अंकित हो जायगी।

इस समय यह आन्दोलन क्यों उठ खड़ा हुआ और इसका हल हो जाना क्यों आवश्यक है, इसपर विचार करना है। यह प्रश्न जैसा कि महात्मा जी ने कहा है केवल राजनीतिक नहीं है, सर्वथा सार्थक है। राजनीति में धर्म और धर्म में राजनीति का ऐसा संमिश्रण है कि उनका पृथक् करना कठिन काम है। समय ही बतलावेगा कि राजनीतिक दृष्टि से इस प्रश्न का क्या महत्व है। यहाँ उसका उल्लेख करना सम्भव है कि हमारे उद्देश्य में बाधक सिद्ध हो। युग-धर्म क्या करना चाहता है, उसकी स्थिरता कहाँ होगी और स्थिरता होगी या नहीं, यह ध्यान देने योग्य बात है। अन्तर्नाद ही इसका यथार्थ किन्तु स्पष्ट उत्तर देगा। यह समझना कि यह आन्दोलन केवल स्वतन्त्रता-प्राप्ति के लिए है, सर्वथा भ्रामक है। यदि यही बात होती तो अमेरिका, फ्रांस, इङ्ग्लैंड, जापान आदि स्वतंत्र देशों में ऐसी अशान्ति पैदा होने का कोई कारण नहीं था। किन्तु पराधीन भारत की ही तरह उक्त देशों में अशान्ति का सुदृढ़

साम्राज्य-प्रसरित हो रहा है। कारण यह है कि संसार के दुः-
 वायु-मंडल में मानव-जगत् जिस उच्च भाव का स्वप्न देख रहा
 है, वह सार्वभौम राज्य या उससे निम्न श्रेणी की ऐसी सुव्यवस्था
 संस्थापित करना चाहता है जिससे भविष्य में युद्ध होने की
 सम्भावना ही न रह जाय यह अन्तर्हित भावना अभी शताब्दियों
 के बाद प्रस्फुटित होगी। उसी का यह आन्दोलन हल्का आभास
 है। इसकी अवाधगति को कोई भी प्रबल से प्रबल शक्ति रोकने
 में समर्थ नहीं हो सकती। महात्मा गांधी इस युग के प्रथम
 प्रवर्तक हैं। उनके विचारों की यथार्थ रीति से महत्ता समझना
 साधारण काम नहीं है। इस वेगवान प्रवाह को रोकने का प्रयत्न
 करनेवाले अपना अस्तित्व खो बैठेंगे और कुछ न होगा।

इसलिए इस भीषण युग में हमारा धर्म है कि पहले हम
 अपनी बिल्खरी हुई शक्ति को धार्मिक एकता के सुदृढ़ बन्धन में
 जकड़कर भावी युग-निर्माण के लिए एक ऐसा प्रशस्त मार्ग
 तैयार करें जिसका पथिक होने में राष्ट्रीयता को बाधा पहुँचाने-
 वाला कोई आक्रमण ही न हो। धर्म तो प्रत्येक मनुष्य का एक
 है। उसमें विभिन्नता नहीं। विभिन्नता है पथ-निर्देश में।
 मन्दिर और मसजिद का प्रश्न मलाड़े की जड़ हो रहा है। पर
 इन्हें ऐसा रूप भी दिया जा सकता है जिससे धार्मिकता का
 चिन्ह भी बना रह सकता है और परस्पर-विरुद्ध आक्रमण भी
 रुक सकता है। इसी प्रकार के विश्व-धर्म के स्थापन में संसार
 का कल्याण है। इसकी तैयारी के लिए हमें मिथ्यात्व को
 मिटा देना होगा। अपनी धार्मिक एकता के उद्योग में संसार
 बुद्धि से सहायक होना हिन्दू मात्र का कर्त्तव्य और धर्म है।

अंगहीन होकर हम अपने शरीर और धर्म की रक्षा नहीं कर सकते केवल दुःखी ही रहेंगे । द्विजाति के प्रत्येक व्यक्ति से यही प्रार्थना है कि अपना अंग काटकर अलग न फेंक दो, इसमें शोभा और निर्वाह नहीं है यदि सावधानी से उसे न छोड़ोगे तो बहुत जल्द अब वह अलग हो जायगा—क्योंकि अब लटके रहने की शक्ति उसमें नहीं रह गयी है । अपने को अपना लो लला ! वही रक्त मांस, वही बनावट वही बाह्येन्द्रिय और अन्तः-रेन्द्रिय हरिजनों के शरीर की भी है जो तुम्हारे शरीर की । फिर धार्मिक भेद-भाव कैसा ।

देवनागयण द्विवेदी

वर्ण-व्यवस्था और वर्ण-परिवर्तन

(लेखक—पण्डित उद्गदेव शास्त्री, वेदशास्त्रोपनिषद्, दर्शनालंकार)

वर्ण-व्यवस्था का जन्म मनुष्य-समाजके समुचित संपटन और संव्यूहन के लिये मनुष्य की क्रमविकसित बुद्धि के द्वारा अथवा ईश्वर के द्वारा ही हुई विभूति है ? इस प्रश्न की विवेचना करने पर हम इसी परिमाण पर पहुँचते हैं कि सत्वगुण, रजोगुण और तमोगुण तीनों ही प्रकृति के धर्म हैं । उत्तम, मध्यम और जघन्य भेद से सात्विकी, राजसी और तामसी प्रवृत्ति के बहुत से भेद हो सकते हैं । गीता (अ० १८ श्लो० २०-४०) में इन गुणों की विस्तृत चर्चा करने के बाद ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्रों के कर्मों के विभाग का निर्देश (१८।४१-४४) किया है । उस निर्देश से यह बात

मन में आ जाती है कि गुणों का तारतम्य ही वशों के तारतम्य का जनक, उत्पादक अथवा अभिव्यंजक है। अर्थात् मनुष्य ने स्वयं इसको अंतर्बुद्धि की सहायता से जन्म दिया है। इन गुणों, कर्मों और कर्मों की वासनाओं तथा उससे उत्पन्न कर्मफलों एवं विविध योनियों के सुख-दुःख आदि के कार्यकारण भाव का सतत प्रवाह वृत्त और बीज के प्रवाह के समान अनादि है। अच्छे कर्मों की अच्छी वासनाएँ और अच्छी वासनाओं से पुनः अच्छे कर्म का और कहां से प्रारम्भ है और कब समाप्ति तथा बुरे कर्मों की बुरी वासनाएँ तथा उन बुरी वासनाओं से पुनः बुरे कर्म की धारा कब और कहां जन्म लेती है, तथा कहां, कब और कैसे समाप्त हो जाती है, इसका स्पष्ट रूप से विभक्त कर देनेवाली रेखा न तो कोई है और न हो ही सकती है।

उदाहरण के तौर पर हम इसे इस प्रकार समझ सकते हैं। किसी बालक के हृदय में किसी फूल को चुराने का भाव आया। सबसे प्रथम बार फूल की चोरी करते समय उस बालक के हृदय में भय, शंका लज्जा आदि के नाना भाव पैदा होते हैं। परन्तु चोरी करते रहने से शनैःशनैः उसके हृदय में चोरी की वासना बस जाती है। चोरी की वासना के उपरान्त, चोरी करने में प्रयत्न धार, चोरी के समान भय, शंका और लज्जा आदि उसको (बालक को) आकर नहीं सताते। सम्भव है कि इस वासना के द्वारा वह प्रबल और विख्यात चोर हो जाय। परन्तु इसके विपरीत यह भी सम्भव है कि उसको चोरी से एकदम घृणा हो जाय और वह सत्कर्म में प्रवृत्त होने लगे। इस बात को समझने के लिए जल में डूबी हुई तूँदी पर ध्यान देना चाहिये।

एक तूँबी में एक पतली सूत की रस्सी बांध दी उसी रस्सी में एक पत्थर की शिला भी बांध दी । शिला के साथ तूँबी भी जल में डूब जायगी । कुछ समय बाद शिला और तूँबी में बँधी रस्सी सड़ जायगी । रस्सी के सड़ते ही तूँबी दस, बीस अथवा पचीस गज पानी के नीचे से भी निकलकर एकदम ऊपर आकर तैरने लगेगी । इसी तरह यही घात कर्म और कर्मफल तथा कर्मों की वासनाओं के सम्बन्ध में हुआ करती है । कब और कहाँ एक कर्म का फल समाप्त होता है इसे बताना पूर्ण सम्भव नहीं । अशुभ वासनाओं के कारण अशुभ कर्मों का करनेवाला व्यक्ति भी कदाचित् बहुत शीघ्र ही और सम्भवतः शनैः शनैः शुभ कर्मों को करने लगे । इसके साथ ही यह भी सम्भव है कि शुभ वासनाओं के कारण शुभ कर्मों को करनेवाला व्यक्ति भी सद्यः ही कुत्सित और बीभत्स कर्मों में प्रवृत्त हो जाय इन्हीं कर्मों के आधार पर मनुष्य-समाज में उसकी स्थिति (अवस्था) होगी । इन्हीं कर्मों के अनुसार लगातार संचित होनेवाली वासनाओं से प्रेरित होकर वह अपनी जीविका का साधन चुनेगा । वाह्यवृत्ति से उस व्यक्ति की आभ्यन्तर वृत्ति का ज्ञान होगा । उसी चुनी हुई वृत्ति के आधार पर उस व्यक्ति का वर्ण (वरण = चुनाव) व्यवस्थित होगा । समाज-शास्त्र में इसे ही 'वर्ण-व्यवस्था' के नाम से निर्दिष्ट किया है । जीविकार्जन के लिये चुनी हुई वृत्ति से किसी व्यक्ति को उच्च या नीच नहीं कह सकते । उच्चता या नीचता को व्यक्त करनेवाले कुछ और ही लक्षण हैं । अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह इन पाँच यमों एवं शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर-प्रणिधान इन पाँच नियमों

का पालन यथा सम्भव न्यूनाधिकमात्रा में प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है। इस प्रकार के गुणों के कारण उच्चता या नीचता की व्यवस्था करनी होगी, केवल जीविका के साधन से नहीं।

मनुष्य-समाज की उपमा एक शरीर से दी जा सकती है। पुरुष सूक्त के मन्त्र में [ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीद् इत्यादि में] इसी बात को गुम्फित किया गया है। जिस प्रकार शरीर के टुकड़े टुकड़े करके शरीर को छिन्न-भिन्न नहीं किया जा सकता, किसी अंग विशेष को दुःखित और पीड़ित नहीं किया जा सकता, यदि कारणवश किसी अंगविशेष को ही कोई छति छठानी पड़े, तो उसका प्रतीकार भी तत्परता के साथ बिना विलम्ब करना अनिवार्य होता है, ठीक उसी प्रकार समाज की रक्षा के लिये उसके सब अंगों को एक सा रक्षण, भरण, पोषण और संशोधन अनिवार्य है। किसीको पद-दलित कर अधिकारहीन करना अथवा सत्कर्म का अवसर ही न देना समाज के लिये घातक होगा। हमारे (हिन्दू-धर्म के) मान्य-ग्रन्थों का भी यही आदेश है। प्राचीन सनातन व्यवहार भी ऐसा ही है। कर्म करने की स्वतंत्रता और श्रेष्ठ कर्मों के सम्पन्न करने का द्वार सबके लिये खुला है। महाभारत में कहा है—

न विशेषोऽस्ति वर्णानां सर्वं ब्राह्ममिदं जगत् ।

ब्रह्मणा पूर्णसृष्टं हि कर्मभिर्वर्णतां गतम् ॥

—महाभारत शान्तिपर्व, अ० ७२

एकवर्णमिदं पूर्वं विश्वमासीद्युधिष्ठिर ।

कर्मक्रिया विभेदेन चातुर्वर्ण्यं प्रतिष्ठितम् ॥

सर्वे वै योनिजा मर्त्याः सर्वे मूत्रपुरीषिणः ।

एकेन्द्रियेन्द्रियार्थाश्च तस्माच्छीलगुणैर्द्विजः ॥
 शूद्रोऽपि शील-सम्पन्नो गुणवान् ब्राह्मणो भवेत् ।
 ब्राह्मणोऽपि क्रियाहीनः शूद्रात्मत्यवरो भवेत् ॥
 शूद्र तु यद् भवेत्लक्ष्य द्विजे तच्च न विद्यते ।
 न वै शूद्रो भवेच्छूद्रो ब्राह्मणो न च ब्राह्मणः ॥
 यत्नैतत्क्ष्यते सर्पं यत्तं स ब्राह्मणः स्मृतः ।
 यत्नैतन्न भवेत् सर्पं तं शूद्रमिति निर्दिशेत् ॥

—महाभारत वनपर्व, १४२

अर्थात्—

वर्णों की कोई विशेषता नहीं है, यह संपूर्ण संसार एक ही ब्रह्म (ईश्वर) का रचा हुआ है । पहिले ब्रह्म ने इसे बना दिया, तब कर्मों के भेद से भिन्न-भिन्न वर्णों को प्राप्त हुआ ।

हे युधिष्ठिर ! यह सारा जगत् पहिले एक वर्ण था । पर कर्म और क्रिया के भेद से चार वर्ण हो गये । सब मनुष्य एक ही प्रकार से उत्पन्न होते हैं, सबका शरीर एकसा ही मलमूत्रमय होता है, सबके एक सी हस्त, पाद, आँख, आदि इन्द्रियाँ हैं, उन इंद्रियों के विषय भी एक ही हैं, इसलिये मनुष्य अपने आचार व्यवहार आदि के कारण ही द्विज अर्थात् ब्राह्मण आदि त्रिवर्ण का कहा जाता है ।

शूद्र भी यदि उत्तम गुण, कर्म और स्वभाव से युक्त हो तो ब्राह्मण हो जाता है । और जन्मना ब्राह्मण होने पर भी यदि वह क्रियाहीन हो तो शूद्र से भी नीचा (चतुर्वर्ण बाह्य) हो जाता है । यदि जन्मना शूद्र में सदाचरण हो और जन्मना द्विज में नहीं तो जन्मना शूद्र वस्तुतः शूद्र नहीं है अपितु कर्मणा वह

द्विज है और जन्मना द्विज भी वस्तुतः द्विज नहीं है अपितु वह भी कर्मणा शूद्र ही है। जिसमें सदाचरण पाया जाय उसको ही शास्त्र-ब्राह्मण कहते हैं। अर्थात् वर्ण की कसौटी कर्म है, जन्ममात्र नहीं।

मनुस्मृति में भी इसी भाव की पुष्टि की है—

द्रो ब्राह्मणतामेति ब्राह्मणश्चैति शूद्रताम् ।

क्षत्रियाज्जातमेवन्तु विद्याद्वैश्यात्तथैव च ॥

—मनु १०-६०

अर्थात्—जन्मना शूद्र अपने गुण कर्म के द्वारा ब्राह्मण क्षत्रिय और वैश्य आदि बन सकता है। और इसी प्रकार ब्राह्मण, क्षत्रिय तथा वैश्य भी कर्मणा अपने वर्ण को परिवर्तित कर सकते हैं।

आपस्तम्बधर्मसूत्र आदि में भी यही आशय गुम्फित किया गया है। जैसा कि निम्नसूत्र से व्यक्त है—

धर्मचर्यया जघन्यो वर्णः पूर्व पूर्व वर्णमापद्यते जाति-परिवृत्तौ ।

पुराणों में इस विषय के शतशः उदाहरण मिलते हैं। पृषधु, गुरु की गौ का वध करके शूद्रत्व को प्राप्त हो गया।

पृषधुस्तुगुरुगोवधाच्छूद्रत्वमगतः ।

—विष्णुपुराण, ४१।१।१

नेदिष्ठ पुत्र नाभाग क्षत्रिय से वैश्य हो गया और इस वर्ण के पुरुष पुनः वैश्य से क्षत्रिय हो गये।

नाभागोनोदष्टपुत्रस्तु वैश्यतामगमत् ।

—विष्णुपुराण, ४१।१।१

इसी प्रकार के और भी बहुत से उदाहरण दिये जा सकते हैं जिनसे वर्णव्यवस्था और वर्णपरिवर्तन पर उचित प्रकाश पड़ता है ।

यज्ञ और देव-पूजा

(लेखक—पण्डित रुद्रदेव झाखी, वेदशिरोमणि, दर्शनालंकार)

हम कह चुके हैं कि शुक्ल यजुर्वेदीय शतपथ ब्राह्मण के अनुसार यज्ञ सबसे श्रेष्ठ कर्म है। इस 'यज्ञ' का अधिकार मनुष्यमात्र को है—यह भी हम यजुर्वेद के महीधर और उब्वर के भाष्यों के अर्थ से सिद्ध कर चुके हैं। जब हम 'यज्ञ' के विस्तृत क्षेत्र का स्मरण करते हैं तो बात अनायास स्पष्ट रूप से स्वयं व्यक्त हो जाती है कि सम्पूर्ण शुभ कामों में सम्पूर्ण मनुष्य-जाति को समान अधिकार हैं। सूर्य, चन्द्र, मेघ, अग्नि और वायु आदि पदार्थ के उपयोग का जैसे सबको अधिकार है, ये सब जैसे प्रत्येक व्यक्ति के लिये अपेक्षित सामर्थ्य के अनन्तर अविशिष्ट फलप्रदाता हैं, ठीक वैसे ही ज्ञानमार्ग और कर्ममार्ग तथा भक्तिमार्ग के अनुसार अपनी लोकयात्रा को अतिवाहित करने का सबको अविशिष्ट अधिकार है। सब व्यक्तियों को अधिकार है कि वे पुरुषार्थ चतुष्टय (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) की सिद्धि करें। भूख, प्यास, शीत, आदि के दुःखों को दूर करने के लिये जैसे सब मनुष्य प्रयत्नशील हो सकते हैं, ठीक वैसे ही 'जन्म' रूपी दुःख को दूर करने तथा निःश्रेयस (मोक्ष = मुक्ति = निर्वाण) की उपलब्धि के लिये प्रत्येक व्यक्ति प्रयत्नशील हो सकता है।

इसकी आज्ञा स्वयं वैदिक मन्त्र देते हैं। यजुर्वेद के चालीसवें अध्याय के द्वितीय मंत्र में कहा गया है—

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतंसमाः ।

अर्थात्—कर्म करता हुआ ही सौ वर्ष तक जीने की इच्छा (मनुष्य) करे। इसमें ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र तथा चतुर्वर्णवाह्य सबको एक ही जाति का मानकर एक ही भाँति कर्म करने और कर्म करते हुए ही अपने मनुष्यजीवनको सफल बनाने का आदेश है। मनुष्य के सम्पूर्ण शुभ प्रयत्न भिन्न-भिन्न प्रकार के यज्ञ कहे जा सकते हैं। गीता (४।२८) अनुसार द्रव्य यज्ञ, तपोयज्ञ, योगयज्ञ, स्वाध्याययज्ञ और ज्ञानयज्ञ आदि सब यज्ञ ही हैं। प्रजापति ने अपनी प्रजा को यज्ञ के साथ ही उत्पन्न किया है। गीता (३।१०।११) में कहा गया है—

सह यज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः ।

अनेन प्रसविष्यध्वमेव वोऽस्त्विष्टकामधुक् ॥१०॥

देवान् भावयन्तानेन ते देवा भावयन्तु वः ।

परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥११॥

गीता के इन श्लोकों से स्पष्ट प्रतीत होता है कि प्रजापति की सम्पूर्ण प्रजा उचित योग्यता को सम्पादन करती हुई देवताओं की पूजा करके अपने इष्ट कामों की सिद्धि करने का अधिकार रखती है। वेद के अनुसार सम्पूर्ण मनुष्य-जाति को यज्ञाधिकार है। इससे यह बात स्वयं सिद्ध है कि देवदर्शन और देवपूजन तथा मन्दिर-प्रवेश आदि का अधिकार ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र तथा चतुर्वर्णवाह्य निषाद आदि को प्राप्त है ही। कुछ व्यक्ति इस विषय में कभी-कभी शंकाग्रस्त हो जाते हैं। अतः

हम इसको कुछ अधिक स्पष्ट कर देना अपना कर्तव्य समझते हैं। छान्दोग्योपनिषद् में धर्म के तीन ही स्कन्ध बताये गये हैं 'त्रयो धर्मस्कन्धाः यज्ञोऽध्ययनं दानमिति' अर्थात् धर्म के तीन स्कन्ध हैं। (१) यज्ञ, (२) अध्ययन और (३) दान। धर्म के 'यज्ञरूपी स्कन्ध' में अवान्तर रूप से 'देवपूजन' आदि की गणना की जायगी। मन्दिर-प्रवेश और देवदर्शन आदि भी इस के ही अवान्तर रूप होंगे। (यज्ञ देवपूजासंगतिकरण दानेषु इस धातु के अर्थ से भी यह सिद्ध है) अतः यज्ञाधिकारियों को देवदर्शन, मन्दिर-प्रवेश और देवपूजन के अधिकार हैं ही। इसको न स्वीकार करना वेद और उपनिषद् आदि में बतलाये गये सनातन-धर्म की सच्चाई और अच्छाई को दूषित करना होगा।

यज्ञ अथवा याग का सामान्य स्वरूप प्रपितादक लक्षण यह है—देवतोद्देश्येन द्रव्यत्यागो यागः अर्थात् देव अथवा देवता को ध्यान में रखकर उसके निमित्त द्रव्य (आहुति आदि के द्वारा) प्रदान करना। इस यज्ञ के अनेक भेद हैं। कात्यायन-श्रौतसूत्र और पारासर गृह्यसूत्र आदि के भाष्यों में इस विषय पर पर्याप्त प्रकाश डाला है। उन सबका संक्षेप यह हो सकता है। प्रथम तो यजति और जुहोति भेद से याग दो प्रकार का है। पुनः प्रधान और अंग-भेद से यह दोनों भी दो प्रकार के हैं। इष्टि, हौतु और सोम-भेद से इनके भी तीन भेद हैं। इनमें भी हविःसंस्था, पाकसंस्था और सोमसंस्था के अलग अलग समुदाय हैं।

हविः संस्था में—(१) अग्न्याघेय, (२) अमिहोत्र (३)

दर्शपौर्णमासं, (४) पौर्णमासं, (५) आषाढमासं, (६) चतुर्मास्य (७) पशुबन्धः ।

पाक संस्था में—(१) सायं होम, (२) प्रातर्होम (३) स्थांलीपाक (४) नवयज्ञ (५) वैश्वदेव (६) पितृयज्ञ (७) अष्टका ।

सोम संस्था में—(१) अग्निष्टोम (२) अत्यग्निष्टोम (३) उक्थ (४) पोढशी (५) वाजपेय (६) अतिरातु (७) अतोर्याम ।
आदि आदि उपभेद हैं ।

सोमयाग के—(१) एकाह (२) अहीन और (३) सत्र यह तीन भेद और भी कहे जाते हैं । इन यज्ञों के अन्य उपभेद क्रान्ययागों की बहुत बड़ी संख्या है । आयुष्कामेष्टि, पुत्रकामेष्टि, वर्षकामेष्टि, वैश्वानरेष्टि, नवसत्येष्टि आदि सब 'क्रान्य याग' हैं । वेद, ब्राह्मण और अन्य सञ्छास्त्रों के अनुसार ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र तथा चतुर्वर्ण वाह्य व्यक्ति सब यज्ञ के अधिकारी हैं । सब उपर्युक्त यज्ञों को करने का अधिकार रखते हैं । वेद के अनुसार 'पंचजन' को यज्ञाधिकार है । होता, ऋत्विज् तथा उसके सहायक मैत्रावरुण, अच्छावाक तथा प्रावस्तुत् यदि पंचजन हो सकते हैं, तो क्या मन्दिर-प्रवेश और देव-दर्शन के अधिकार से 'पंचजन' में से कोई भी पृथक् किया जा सकता है ? सनातन धर्म के अनुसार पंचजन के इस अधिकार को कोई किसी से छीन नहीं सकता । योग्यता सम्पादन करने के क्षेत्र का द्वार सबके लिये खुला है । जन्मना द्विज होने पर भी योग्यताहीन व्यक्ति 'शूद्र' और पतित हो जाता है—मनुस्मृति में कहा है ।

योऽनधीत्य द्विजो वेदमन्यत्र कुरुते श्रमम् ।

(१) स जीवन्तेव शूद्रत्वमाशु गच्छति सान्वयः ॥

अर्थात्—जो द्विज वेद को न पढ़कर अन्यत्र ही श्रम करता है। वह अपने अन्वय (वंश) के सहित इस जीवन में 'शूद्रत्व' को प्राप्त हो जाता है। इसके विपरीत भी मनुस्मृति कहा गया है कि—

स्वाध्यायेन व्रतैर्होमैस्त्रैविद्येनेज्यया सुतैः ।

महायज्ञैश्च यज्ञैश्च ब्राह्मीयं कियते तनुः ॥

अर्थात् स्वाध्याय, व्रत, होम, महायज्ञ आदि के द्वारा यह शरीर ब्राह्मण का किया जा सकता है। अर्थात् ब्राह्मण आदि वर्णों की कसौटी 'कर्म' न कि जन्म है। ज्ञानार्जन और तपस्या से मनुष्य अपने आपको समुन्नत कर सकता है। गीता में भी कहा है 'ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात् कुरुतेऽर्जुन' इसका अर्थ स्पष्ट ही है।

गीता के चतुर्थ अध्याय के कुछ श्लोक इसी भाव के हैं।

अपि चेदसि पापेभ्यः सर्वेभ्यः पापकृत्तमः ।

सर्वं ज्ञानप्लवेनैव वृजिनं सन्तरिप्यसि ॥ गीता ४।३६

अर्थात्—यदि मनुष्य घोरतम पाप का करनेवाला भी हो तो भी ज्ञानरूपी डोंगी का आश्रय करके वह उसके पार पहुँच जाता है। ज्ञान मनुष्य को पवित्र और उच्च बनानेवाला परम साधन है। मनुष्य उच्च और नीच जन्मना नहीं है अपितु कर्मणा ही उच्चता या नीचता मनुष्य में आती है। इसका विवेचन आगे किया जायगा। परन्तु यहाँ पर एक बात नहीं भूलनी चाहिये। वह बात यह है कि—धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को 'पुरुषार्थ चतुष्टय' कहते हैं। सम्पूर्ण मनुष्यों के लिये यह एक ही से उद्देश्य और साध्य है। 'मोक्ष' आदि 'द्विजार्थ' ही नहीं

है 'पुरुषार्थ' शूद्र भी मुक्त होने की इच्छा कर सकता है तथा चतुर्वर्णवाह्य भी मुक्त होने की इच्छा कर सकता है ।

अन्त्यजों का वेदाधिकार

(लेखक—आचार्य इन्दिरामण शास्त्री ।)

(धर्मजिज्ञासुओं के लिये वेद ही परम प्रमाण हैं)

इस मनु-वचन की टीका करते हुए श्री कुल्लुक भट्ट यों लिखते हैं—

“धर्मश्च ज्ञातुमिच्छतां प्रकृष्टं प्रमाणं श्रुतिः ।

प्रकर्षबोधनेन च श्रुतिस्मृतिविरोधे स्मृत्यर्थो नादरणीय इति भावः”

अर्थात् धर्म को जानने की इच्छावालों के लिये प्रकृष्ट प्रमाण वेद है । प्रकर्षबोधन से [प्रकृष्ट कहने से] तात्पर्य यह है कि श्रुति और स्मृति में विरोध होने पर स्मृति का कथन अमान्य होता है ।

इसी प्रसंग में प्रमाण के लिये अन्य शास्त्रीय वचन उद्धृत करते हुए भट्टजी ने आगे लिखा है—

अतएव जायालः—

श्रुतिस्मृतिविरोधे तु श्रुतिरेव गरीयसी ।

अविरोधे सदा कार्यं स्मार्त्तं वैदिकवत्सता ॥

भविष्यपुराणेऽप्युक्तम्—

श्रुत्या सह विरोधे तु बाध्यते विषयं विना ।

जैमिनिरप्याह—

विरोधे त्वनपेक्षं स्यादसति ह्यनुमानम् ।

इन वचनों के समुदनुवाचन से ही यह बात स्पष्ट प्रतीत होगी कि वैदिक निपाद ही वर्तमान काल के अन्त्यज हैं। भेद इतना है कि वैदिक काल में चारों वर्णों के अतिरिक्त उनकी एक ही निपाद जाति थी, किन्तु आगे चल कर कई अवांतर प्रभेद हो गये जो अभी तक विद्यमान हैं। इससे यह भी सिद्ध हो गया कि वेदवचनों के अनुसार ही वैदिक निपादों के जो धार्मिक अधिकार प्रमाणित हों या समाज में उनका जो स्थान निश्चित हो वह आज के अन्त्यजों को भी मिलना चाहिये। यदि इस विषय में कुछ स्मृतियों का विरोध भी हो तो वैदिक वचनों के सामने वह उपेक्षणीय है।

अब मैं अन्त्यजों के संबंध में वेद के वचनों के आधार पर विचार आरम्भ करता हूँ

श्री रुद्रदेव शास्त्री ने ऋग्वेद और यजुर्वेद के जिन मन्त्रों के आधार पर निपादों या अष्टुतों के यज्ञ-विषय के अधिकार का समर्थन किया है, उनका उल्लेख अब मैं न करूंगा, क्योंकि पाठक उन्हें पढ़ ही चुके हैं किन्तु निरुक्त के पंचजन-प्रकरण में ही भाष्यकार श्री दुर्गाचार्य ने यह दूसरी श्रुति भी उद्धृत की है—

ॐ अग्निऋषिः पवमानः पाश्वजन्यः पुरोहितः तमीमहे महा-
गयम्—यजुर्वेद अ० २६।९

इस मंत्र में आये हुए 'पांयजन्य' शब्द की व्याख्या करते हुए श्री मदुल्लराचार्य अपने 'मन्त्र भाष्य' में कहते हैं—

'पाश्वजन्यः पश्वजनेभ्यो हितः । चत्वारोवर्णा निपाद
पाश्वगा पश्वजनाः । तेषां हि यज्ञोऽधिकारोऽस्ति ।'

अर्थात् चारों वर्ण और पाचवों निपाद इन सबका यज्ञ में अधिकार है।

यत्पाञ्चजन्यया विशेन्द्रे घोषा असृक्षत ।

अस्तृणाद्वर्हणा विपोऽर्यो मानस्य सं क्षयः ॥

(ऋ० सं० ६, ४, ४३, १)

इसकी अवतरणिका में पहले ही आचार्य ने लिखा है—

“यथा तु पञ्चजनशब्देन मनुष्या एव निपादपञ्चमा वर्णा उच्यन्ते तथैव निगमः”

अर्थात् इस निगम (मन्त्र) द्वारा पञ्चजन शब्द से निपाद को लेकर पांच वर्णवाले मनुष्य ही कहे गये हैं ।

इस मन्त्र की व्याख्या करते हुए आगे आपने लिखा है—

पाञ्चजन्यया विशा = पञ्चजनीन या विशा पञ्चजनसमुदाय-लक्षणया सहितैः स्तोत्रभिः ऋत्विग्भिः अवर्पति इन्द्रे वर्षार्थिभिः घोषाः स्तुतीः असृक्षत = असृज्यन्त । निपादपञ्चमा वर्णा अर्त्ताः संतो वर्षाभावे अस्तुवतैव इद्रम्” इत्यादि ।

अर्थात् निपाद के सहित पांच वर्णवाले ऋत्विजों ने वर्षा के लिये इद्र की स्तुति की ।

इससे स्पष्ट है कि निपाद या अन्त्यज, जिन्हें हम आज अछूत बनाये हैं—द्विजातियों के साथ न केवल देवताओं की

इसी शब्द की व्याख्या महीधराचार्य ने अपने ‘वेद द्वीप’ में इस भांति की है—

‘पाञ्चजन्यः पञ्चजनेभ्यो हितः विप्राव्यश्चत्वारो वर्णा निपादश्चेति पञ्चजनास्तेषां यज्ञाधिकारात् ।’

अर्थात् ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र और निपाद को यज्ञ का अधिकार है । यज्ञ सबसे श्रेष्ठ कर्म है । उसमें मनुष्यमात्र का एक सा अधिकार है ।

सार्वजनिक पूजा और प्रार्थना में ही सम्मिलित होते थे; किन्तु ऋत्विज (ऋतुयाजक या पुरोहित) भी होते थे ।

ऋग्वेद में एक मंत्र और मिलता है जिसके द्वारा हम अन्त्यजों को द्विजातियों के साथ एक ही यज्ञकुंड में हवन करते हुए भी देखते हैं—

मित्राय पंच येमिरे जना अभिष्टिशावसे ।

स देवान्विश्वान् विभर्ति । [ऋ० सं० ३, ४, ६,]

श्रुतिविरोधे स्मृतिवाक्यमनपेक्ष्यमप्रमाणमनादरणीयम् ।

असति विरोधे मूलवेदानुमानमित्यर्थः ॥”

इन सभी वचनों का तात्पर्य यही है कि श्रुति के सामने स्मृति कोई चीज नहीं है, अतः जहां श्रुति के साथ विरोध हो वहां स्मृति मान्य नहीं है । यह सिद्धांत सब वैदिक मतावलम्बियों को एक सा मान्य है, इसलिये मैं भी सर्वप्रथम अंत्यजों या हरिजनों के धार्मिक अधिकार एवं सामाजिक स्थान का निर्णय वेद के अनुसार ही करूंगा ।

इससे पहले अंत्यजों का वैदिक नाम जान लेना आवश्यक है । प्राचीनतम एवं सर्वमान्य आर्ष वैदिक कोष निघण्टु में मनुष्य के २५ नाम दिये गये हैं, जिनमें एक “पंचजन” भी है । इस शब्द का अर्थ भगवान् यास्क ने यों लिखा है—

“चत्वारो वर्णा निपादः पंचमः ॥” (निरुक्त अ० ३ खं० ८)

अर्थात् ब्राह्मण क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र, ये चार वर्ण तथा पांचवां निपाद इन्हें पंचजन कहते हैं । निपाद पद की निरुक्ति भी महर्षि यास्क ने स्वयं की है—निपादः कस्मान्-१ निपदनो भवति, निपण्णमस्मिन् पापकर्मिति चैरुक्ताः ।

इस निरुक्त वाक्य की व्याख्या श्री दुर्गाचार्य ने यों की है—

“निपथ हन्तीति निपादः प्राणिवधजीवनः”

अर्थात् तत्पर होकर मारनेवाले हिंसाजीवी मनुष्य का नाम निपाद है, अथवा जिसमें पाप स्थित हो उस मानव-जातिविशेष को निपाद कहते हैं।

अब देखना यह है कि लौकिक शब्दकोष से भी उपर्युक्त वैदिक अर्थ का समर्थन होता है या नहीं।

सुप्रसिद्ध अमरकोष में चाण्डाल के दश नाम यों उल्लिखित हैं—

“चाण्डाल प्लव मातंग दिवाकीर्त्ति जनंगमाः।

निपादश्चपचावन्तेशसिचाण्डालपुक्कसाः॥”

(अमर २।१०।१९—२०)

इनमें भी निपाद शब्द आया है, जिसकी व्युत्पत्ति श्रीमानु दीक्षित ने व्याख्यासुधा में इस प्रकार की है—

“निपीदति पाक्मस्मिन्”

अर्थात् जिसमें पाप स्थित रहता है, उसे निपाद कहते हैं।

मेदिनी कोषमें भी लिखा है—

“निपादः स्वरभेदेऽपि चाण्डाले धीवरान्तरे”

आगे चलकर अमर ने चाण्डाल जातिके अर्वांतर प्रभेद की गणना यों की है—भेदाः किरातशवरपुलिन्दा स्लेच्छ जातयः।

इसपर टीका करते हुए भानुदीक्षित लिखते हैं—

“किराता दयस्त्रयो स्लेच्छज ततश्चाण्डाल भेदाः”

श्रीखण्डराज दीक्षित ने इस मन्त्र की टीका पद्य एवं गद्य दोनों में इस प्रकार की है—

निपादपञ्चमो, वर्णा मित्राय, द्विपतः प्रति ।

अभिगन्तुबलाढ्याय हवींष्युद्धारयन्ति वै ॥

स्वस्वरूपतया देवान्धारयत्यखिलांश्च सः ॥

मित्राय पंचेति । पंच जना निपादपंचमा वर्णाः अभिष्टिशवसे शत्रन् प्रति अभिगन्तुबलयुक्ताय मित्राययेमिरे हव्यान्युद्धारयन्ति स सूर्यो विश्वान्विभर्ति स्वस्वरूपतया सर्वान् देवान्धारयति ।

अर्थात् निपाद के सहित पांचवर्णवाले [होता] लोग शत्रुओं के अभिमुख जाने के उपयुक्त बलवाले सूर्य के लिये हविष (हवन-द्रव्य) प्रक्षेप कर रहे हैं, क्योंकि वह (सूर्य) अपने में सभी देवताओं को धारण करता है । फलतः एक सूर्य के उद्देश्य से ही हवन कर देने से अन्य सभी देवताओं की तुष्टि और पूजा सम्पन्न हो जाती है ।

इन श्रुतियों के अनुसार यज्ञ हवन आदि धर्मकृत्यों में द्विजातियों के बराबर ही अंत्यजों का भी अधिकार ठहरता है, यशर्ते कि उनमें तदुपयुक्त योग्यता हो । इन प्रमाणों से यह भी सिद्ध होता है कि अस्पृश्यता या अछूतपन अवैदिक वस्तु है और हरिजनों को देव-मंदिरों में प्रवेश न करने देना तथा सार्वजनिक प्रार्थना-पूजा में सम्मिलित न होने देना वेद-विरुद्ध अतएव अधार्मिक कृत्य है ।

अन्त्यजों के वेदाधिकार में वेदाध्ययन से लेकर वैदिक कर्मानुष्ठान तक का समावेश सम्मत्ता चाहिये । लिखा जा चुका है कि निपाद को द्विजातियों के साथ एक ही यज्ञ-वेदी पर बैठकर हवन और देवस्तुति आदि करने का सम्पूर्ण अधिकार प्राप्त है । जब भी यज्ञादि में इनका अधिकार प्रमाणित हो चुका तब

वेदाध्ययन में वह स्वयं सिद्ध हो जाता है, क्योंकि मन्त्र-प्रयोग पूर्वक सम्पन्न होनेवाले यज्ञादि का अनुष्ठान प्रथमतः वेदाध्ययन के बिना सम्भव ही नहीं है। इस अर्थ का समर्थन शुक यजुर्वेद संहिता के निम्नलिखित मंत्र से अधिक स्पष्ट हो जाता है।

यथेमां वाचं कल्याणीमावदानि जनेभ्यः ।

ब्रह्मराजन्याभ्यां शूद्राय चार्याय च स्वाय चारणाय च ॥

स्वामी दयानन्द ने इस मंत्र द्वारा शूद्रों के वेदाध्ययन का अधिकार प्रमाणित किया है। जब अध्ययनाधिकार सिद्ध हो चुका तब यह में अधीत मंत्रों के उद्गान का और तत्सम्यक् वैदिक कर्मों के अनुष्ठान का अधिकार भी स्वतः प्राप्त हो जाता है। किन्तु उवट और महीधर ने इस मंत्र से मनुष्य मात्र के सह्यज्ञ एवं सहभोज का समर्थन किया है, अतः मैं नीचे उन्हीं का भाष्य उद्धृत करता हूँ।

उवट भाष्यम्—यथेमां । यथा इमां वाच कल्याणीम् अनु-
द्वैजिनीं “दीयतां भुज्यतामित्येवमादिकाम्” आवदानि जनेभ्यो-
ऽर्याय । के ते जनाः ? इत्यत आह—ब्रह्मराजन्याभ्यां ब्राह्मणाय
राजन्याय च, “शूद्राय च, आर्याय च, आर्यो वैश्यः, स्वाय च
आत्मीयाय च, अरणः अपगतोदकः पर इत्यर्थः । आवदानीति
सर्वत्र सम्बध्यते ।

महीधरभाष्यम्—इमां कल्याणीमनुद्वेगकरीं वाचमहं, यथा
यतः आवदानि सर्वतो ब्रवीमि “दीयतां भुज्यतामिति” सर्वेभ्यो-
ब्रवीमि । केभ्यः ? तदाह—ब्रह्मराजन्याभ्यां ब्राह्मणाय राजन्याय
क्षत्रियाय च, “शूद्राय”, आर्याय, वैश्याय, स्वाय आत्मीयाय,

अरणाय पराय = अरणोऽपगतोदकः शत्रुः, नास्ति रणः शब्दो
येन सह वाक्सम्बन्धरहितः शत्रुरिति वा ।

उपर्युक्त मन्त्र का अक्षर-स्वारस्य से निकलनेवाला भावार्थ
तो इतना ही है कि (वेदपुरुष या वेदकर्ता ईश्वर या ऋषि)
यह कल्याण करनेवाली बात जनों (मनुष्यमात्र) के लिये
अर्थात् ब्राह्मण, क्षत्रिय, शूद्र और वैश्य एवं स्वजन तथा परजन
(परस्पर के मित्र और शत्रु) सबके लिये कहता हूँ । किन्तु
यह बात कौन सी है ? इस प्रश्न के उत्तर में स्वामी दयानन्द का
मत है कि वह वेदवाणी है, अर्थात् वेदवाणी के अध्ययनाध्यापन
में मनुष्यमात्र का समान अधिकार इस मंत्रद्वारा घोषित
किया गया है । किन्तु उवट और महीधर का कहना है कि वह
कल्याणी बात “ दीयतां भुज्यताम् ” अर्थात् दान और भोजन
की है अर्थात् इस मंत्रद्वारा मानवजाति को दान और भोजन
का उपदेश दिया गया ।

अब यह प्रश्न स्वतः उपस्थित होता है कि यहां दान और
भोजन से भाष्यकारों के तात्पर्य का विषय क्या है ?

उत्तर सरल है । प्रकृत मंत्र यज्ञसन्मन्धी और यज्ञप्रकरण
में पठित भी है । अतः इसके द्वारा निर्दिष्ट दान एवं भोजन भी
यज्ञसन्मन्धी अभिप्रेत हैं । यज्ञीय दान का अर्थ है देवता के
उद्देश्य से द्रव्यत्याग । (अग्नि में हविष आदि का प्रक्षेप)
यज्ञीय भोजन का अर्थ है यज्ञरोप भोजन ।

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः । (गीता)

आचार्य उवट के “ भुज्यतामित्येवमादि फाम् ” में आदि
शब्द से देवपूजा और स्तुति प्रश्रुति का प्रदण विवक्षित है ।

वंस्तुतः यज धातु का अर्थ ही देवपूजा तथा दानादि है, जिसका तात्पर्य यज्ञ में है। अतः उवट और महीधर के मतानुसार प्रकृत मन्त्र से मनुष्य मात्र के लिये सहयज्ञ एवं सहभोज का विधान समान रूप से सिद्ध होता है। सारांश यह कि इस मन्त्र द्वारा यह स्पष्ट उपदेश दिया गया है कि दान अर्थात् देवतोद्देश्य से द्रव्यत्याग (हविष् आदि द्रव्यों का अग्नि में प्रक्षेप) रूप यज्ञ का अनुष्ठान और यज्ञशिष्ट भोजनादि श्रौत सत्कर्म मनुष्यमात्र को एक साथ मिलकर करना चाहिये, इसमें ब्राह्मण क्षत्रिय शूद्र और वैश्य तथा अपने और पराये का विचार न करना चाहिये।

अहो ! सचमुच यह वाणी कल्याणी है, वैदिक कर्मानुष्ठान में और यज्ञशिष्ट भोजन में चारों वर्णों को ही नहीं, परस्पर के शत्रु और मित्र को भी एकत्र हो जाना चाहिये, वैसा सार्वजनीन परमोदार प्रेमभाव है ! इसी प्रकार के विशाल हृदयवाले आर्यों की यह सार्वभौम भावना है।

सह नाववतु सह नौ भुनक्तु सह धीर्यं करवावहे ।

तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहे ॥

समानीव आकृतिः समाना हृदयानि । वः ।

समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति ॥

अस्तु, अब यह प्रश्न सहज ही उपस्थित होता है कि उदाहृत मन्त्र में द्विजातियों के साथ शूद्रों के सहयज्ञ और सहभोज का आदेश तो उवट-महीधर-माप्य के अनुसार स्पष्ट प्रतीत होता है, किन्तु अन्त्यजों के सम्बन्ध में वह कैसे लागू माना जाय ? उत्तर अत्यन्त स्पष्ट है। पूर्वलेख में पंचजनों के वेदाधिकार

का सप्रमाण समर्थन किया गया है, जिनमें पाँचवाँ निपाद उर्फ अन्य ही है। तदनुरोध से उदाहृत मन्त्र में भी 'जनेभ्यः' से मनुष्यमात्र अर्थात् पञ्चजन का ग्रहण विवक्षित है। इसीलिये महीधर ने 'जनेभ्यः' पद का अर्थ 'सर्वेभ्यः' किया है। सर्वजन में निपाद का भी संग्रह है ही। "ब्रह्मराजन्याभ्याम्" इत्यादि 'जनेभ्यः' का ही प्रपञ्च या व्याख्यान मात्र है। अतएव उवट ने 'के ते जना इत्यत आह' और महीधर ने 'केभ्यः ? तदाह' अर्थात् वे जन कौन हैं, या किन (जनों) के लिये, इस प्रकार आकांक्षा उठाकर उसकी पूर्ति के लिये, ब्राह्मणादि की योजना की है। इससे अनायास ही प्रतीत होता है कि यहाँ शद्र शब्द ही निपाद पर्यन्त का बोधक है। वेद-मन्त्रों में मनुष्य जाति के अर्थ में कई प्रकार के प्रयोग मिलते हैं। कहीं-कहीं पञ्चजन शब्द का प्रयोग है। जिसका उदाहरण प्रथम लेख में मिल ही चुका है। कहीं-कहीं द्विजवाचक आर्य शब्द और अनार्य अर्थात् शूद्र निपाद के बोधक दास, दस्यु तथा शूद्र शब्द का ही प्रयोग है। यथा—

विजानीक्षार्यान् ये च दस्यवो वर्हिष्मते रन्धया शासद
ग्रतान् । (ऋ० सं० १५१।८१) साह्याम दासमार्य त्वया युजा
सहस्कृतेन सहसा सहस्वता । (सं० १०।८३।१२) नव दश
भिरस्तुवत शद्रार्यावसृज्येताम् । (जु० य० सं० १४।३०।१ क०)
तयाहं सर्वं पश्यामि यश्च शूद्र उत्तार्यः । अथ० सं० ४।२०।३ ख०)

इत्यादि मन्त्रों में आर्य शब्द ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य के लिये एवं दस्यु, दास और शद्र शब्द द्विजेतर अनार्यमात्र अर्थात् दास और दस्यु या शद्र और निपाद दोनों के लिये प्रयुक्त हुए हैं।

अथवा प्रकृत मन्त्र (चयेमां) में 'अरणाय' से निपाद

का ग्रहण किया जा सकता है । क्योंकि 'अरण' पद का अर्थ उबट ने "परः" और महीधर ने "शत्रु" किया है आयों या द्विजों के लिये पराया या शत्रु शूद्र नहीं कहे जा सकते, क्योंकि वे उनके अनुगत होने के कारण ही दास कहलाने लगे थे । इसके विपरीत निपादों के साथ आयों की बड़ी शत्रुता थी, जिसके अग्रणीत प्रमाण वेदों में ही मिलते हैं, अतएव उन्हें आर्य लोग वस्तु भी कहने लगे थे । सुतरां निपाद ही आयों के लिये पराया या शत्रु हो सकता है, अतः अरण पद से प्रकृत मन्त्र में निपाद का ही ग्रहण विवक्षित है ।

इस संचित विवेचन से यह सिद्ध होता है कि अन्त्यजों को भी द्विजों के समान ही वेदाभ्ययन और वैदिक-कर्मयोग में पूरा अधिकार है । अतः उनका वह अधिकार यदि किसी कारण से धींच में छिन गया हो तो उसे शीघ्र लौटा देना चाहिये । इस

कृणु ।

प्रियं सर्वस्य पश्यत उत शूद्र उताय ॥ (१९-१-८-१)



मुद्रक

वजरंगवली गुप्त 'विशारद'

भीसीताराम प्रेस, जालिपादेवी, काशी ।

प्रथम संस्करण २००० अतिथी, सन् १९९३

CATALOGUE FOR HINDI BOOKS.

Books to be had from :—

Kahi Pustak Bhandar

S. B. SINGH & Co.

Benares City.

हिन्दी पुस्तकों का सूचीपत्र

यदि

इस सूचीपत्र में वे पुस्तकें जो आप चाहते हैं न हों तो आप वेखटके हमें पत्र लिखिये, इनके अतिरिक्त और भी सब जगहों को हजारों पुस्तकें हमारे पास मौजूद हैं और बराबर नई-नई पुस्तकें आती रहती हैं। किसी विषय की कोई भी पुस्तक हो, अगर वह भारतवर्ष भर में कहाँ भी मिल सकती है तो हमारे यहाँ जरूर मिलेगा यह ध्यान रखिये। किसी भी पुस्तक के लिये मुझे लिखिए।

सब तरह की हिन्दी पुस्तकों के मिलने का एक मात्र पता—

एस्.बी. सिंह एण्ड कंपनी

२ सभ तरह की हिन्दी पुस्तकों के मिलने का पता—

काशी-पुस्तक-भण्डार और एम० बी० सिंह पण्ड को० के स्थायी ग्राहकों के लिये नियम और सूचनाएँ ।

१. आठ आना प्रवेश शुल्क देकर प्रत्येक सज्जन इस कार्यालय के स्थायी ग्राहक हो सकते हैं । यदि कभी कोई सज्जन कार्यालय के स्थायी ग्राहक न रहना चाहेंगे तो प्रवेश-शुल्क आठ आना उन्हें उस समय लौटा दिया जायगा ।

२. इस कार्यालय के स्थायी ग्राहकों को कार्यालय द्वारा प्रकाशित पुस्तकें पाने मूल्य में मिलाने फरेंगी ।

३. स्थायी ग्राहकों को एक वर्ष में कम से कम ५) रुपये की पुस्तकें मँगाने के लिये सूचना दी जायगी ये पुस्तकें हमारे इस कार्यालय द्वारा प्रकाशित होंगी या अन्य प्रकाशक द्वारा प्रकाशित रहेंगी । पर ग्राहकों को पाँच रुपये के अतिरिक्त अन्य पुस्तकें लेने न लेने का अधिकार होगा ।

४. स्थायी ग्राहकों को अधिकार होगा, कि हमारे यहाँ से प्रकाशित पुस्तकों की चाहे जितनी प्रतियाँ, चाहे जितनी बार, पौनी कीमत में मँगाने सकते हैं ।

५. स्थायी ग्राहकों को हिन्दुस्तान भर की पुस्तकें सुभीते से —) आना या =) आना की रूपया कमीशन पर मिलेंगी ।

६. पता ठिकाना बगैरह साफ़ साफ़ जहाँ तक हो सके मान्य-भाषा हिन्दी में लिखना चाहिये ।

७. डाकघर में पारसल सात दिन से अधिक डिपॉजिट नहीं रहता, इसलिये जल्द छुड़ा लेना चाहिये ।

८. बड़ा भारी देते समय यदि हो सके तो चौथाई या कुछ रूपया पेशगी और पूरे पैसे के साथ रेलवे स्टेशन का नाम भेजना चाहिये ।

९. यदि पारसल के हिमाच में भूल हो तो पारसल छुड़ाने के बाद भी बीजक नगहर लिखकर वसूल कर सकते हैं । पर सूचना माले छुड़ाने के दिन ही देनी चाहिये ।

१०. लाइब्रेरी (वाचनालय) तथा पुस्तक-विक्रेताओं को ठीक कमीशन दिया जाता है, पर व्यवहार कर पृष्ठ है ।

११. पुस्तकों का मूल्य प्रायः घटता-बढ़ता भी रहता है । सूचीपर में भी कहीं अमवश अशुद्ध छप जाने की संभावना रहती है । किन्तु त्रुटि चढ़ी जाता है जो उचित मूल्य होता है । इसपर पक्का विन्यास कीजिये ।

ब्रह्मचर्य की महिमा

प्रत्येक विद्यार्थी और नवयुवक गृहस्थों के पढ़ने की
अत्यावश्यक पुस्तक !

ब्रह्मचर्य का पालन करके मनुष्य संसार में किस प्रकार
आनन्द से वीरों की तरह जीवन व्यतीत कर सकता है और
ब्रह्मचर्य को नष्ट करके मनुष्य किस प्रकार नष्ट हो जाता है,
किस प्रकार समय से पूर्व मरकर आत्मा घात का महान् पाप
कमाता है—ये बातें इस पुस्तक में बड़ी खूबी से समझाई गई
हैं। ब्रह्मचर्य को नष्ट करने वाली अनेक गुप्त बातों को बड़े
सरल ढंग में समझाया गया है। गृहस्थों में रह कर भी मनुष्य
को ब्रह्मचर्य का पालन करने के अनेक गुप्त साधन बताये गये
हैं। हिन्दी में यह एक अनोखी पुस्तक है बढिया स्वदेशी ऐशिटक
ज्ञागज पर छपी हुई सुन्दर कढ़ावाली पुस्तक का मूल्य १)

ब्रह्मचर्य की महिमा पर साप्ताहिक भारत की सम्मति—

इस पुस्तक के लेखक हैं श्री० सूर्यवली सिंह और प्रकाशक हैं एस०
बी० सिंह एण्ड को० बन्तारस सिटी । इसमें सब मिलाकर १५० पृष्ठ हैं
और इसका मू० १) है ।

इस पुस्तक में सात प्रकरण हैं । पहले दो प्रकरणों में ब्रह्मचर्य का
महत्त्व बताया गया है, तीसरे और चारथे प्रकरणों में उन बातों के पालन
करने के लिये कहा गया है, जिनसे ब्रह्मचर्य प्रत मध सकता है, पाँचवें
और छठे प्रकरणों में वर्ण, आश्रम तथा संस्कार का लेकर ब्रह्मचर्य पर
विचार किया गया है और गृहस्थाश्रम के समय कामदेव को दिय प्रहार
शान्त करना चाहिये, इसके भी उपाय बताये गये हैं और सातवें प्रकरण

मैं ब्रह्मचर्य-सम्बन्धी बहुत-सी फुटकर बातों का जिक्र किया है, जिसमें लेखक ने अमोघवीर्य, ऊर्ध्वरेता की परिभाषा, उपवास की आवश्यकता, छद्माँक पहनने, लँगोट बाँधने, सूर्य तपने तथा आसन आदि करने की उपयोगिता और प्राणायाम के महत्व, तथा प्रेम के मूल्य पर प्रकाश डाला है। पुस्तक शरीर को स्वस्थ और बलवान् बनाने में काफी सहायक हो सकती है। इस पुस्तक की विशेषता यह है कि जो बात लेखक ने लिखी है, उसकी पुष्टि में उसने प्राचीन तथा अर्वाचीन ग्रन्थों तथा अनुभवी विद्वानों के उदाहरण भी दिये हैं। इस पुस्तक के पढ़ने से एक विचारवान् की या पुरुष यह बात आसानी से समझ सकता है कि ब्रह्मचर्य-पालन से उसकी शारीरिक, मानसिक तथा धार्मिक, सब प्रकार की उन्नति हो सकती है और संसार में किसी तरह का कष्ट नहीं हो सकता है। हिन्दी में इस विषय पर कुछ और भी पुस्तकें लिखी गई हैं, जिनमें छाला भगवान् दीनजी की एक 'ब्रह्मचर्य की वैज्ञानिक मीमांसा' भी है। फिर भी यह पुस्तक भी अपना स्थान रखती है और लोगों को काम पहुँचाने में किसी तरह कम नहीं है। आजकल, हमारे यतन के समय, जब 'शक्ति पैदा करो' की आवाज़ देश के कोने-कोने से आ रही है, ऐसी पुस्तक जनता के लिये अवश्य गुणकारी सिद्ध होगी। इस पुस्तक के पढ़ने के लिये हम 'भारत' के पाठकों से अनुरोध करते हैं। भारत १९२९-कमलाप्रसाद

मासिक पत्रिका मनोरमा की सम्मति—

ब्रह्मचर्य की महिमा—लेखक—श्री सूर्यबली सिंह तथा प्रकाशक एस० पी० सिंह एण्ड को० बनारस सिटी।—पृष्ठ संख्या १५४ म० १)

यह जीवन ब्रह्मचर्य पर ही स्थित है। ऐसे महत्वपूर्ण विषय पर जितनी पुस्तकें निकाली जायें वा लेख लिखे जायें सोदे हैं। इस विषय पर दो एक पुस्तकें अवश्य निकल चुकी हैं पर इसमें उन सभी से कुछ बिरोध पता अवश्य है। ब्रह्मचर्य के प्रत्येक पहलुओं पर काफी प्रकाश डाला गया है। साथ ही ब्रह्मचर्य के अत्यन्त आवश्यक अङ्ग प्राणायाम, आसन,

गार्हस्थ्य-जीवन विधि आदिको भी बड़ी सरलता के साथ समझानेका प्रयत्न किया है । इस पुस्तक द्वारा पाठक यौगिक प्राणायाम भी सीख सकते हैं ।

पुस्तक में ब्रह्मचर्य की महिमा, अष्ट-मैथुन, ब्रह्मचर्य की विधियाँ, सद्गीत, बाल-शिक्षा, स्त्री-ब्रह्मचर्य, स्त्री-पुरुष जीवन आदि विषयों को बड़ी सूक्ष्मी के साथ समझाया है । पुस्तक, स्त्री पुरुष, तथा विद्यार्थियों के लिये बड़ी ही उपयोगी है विशेषकर छात्रों को तो अवश्य इसकी एक-एक प्रति अपने पास रखनी चाहिये । छपाई सराई उत्तम है । जनवरी १९२८ प्रयाग

साप्ताहिक प्रताप की सम्मति—

ब्रह्मचर्य की महिमा;—लेखक श्री सूर्यवली सिंह, प्रकाशक एस० बी० सिंह एण्ड को० बनारस सिटी, एड १५४, मूल्य १)

‘ब्रह्मचर्य’ की महिमा’ में ब्रह्मचर्य की महिमा, ब्रह्मचर्य से लाभ, विभिन्न प्रकार के मैथुन, स्कूलों कालेजों में दुराचार, ब्रह्मचर्य-पालन की विधियाँ, आहार, शिक्षा, माता-पिता के कर्तव्य आदि बातों पर प्रकाश डाला गया है । अब तक इस विषय की कई पुस्तकें निकल चुकी हैं । फिर भी ऐसे महत्वपूर्ण विषय पर अनुभव और योग्यता के साथ जितना अधिक प्रकाश डाला जाय, उत्तम है । इस पुस्तक में उपरोक्त विषयों पर अच्छी तरह प्रकाश डालने की चेष्टा की गई है । पुस्तक नवयुवकों के पढ़ने लायक है ।

—‘प्रताप’

स्काउटों का एकमात्र मासिकपत्र सेवा की सम्मति—

ब्रह्मचर्य की महिमा—लेखक श्री सूर्यवलीसिंहजी, प्रकाशक एस० बी० सिंह एण्ड को० बनारस सिटी । मू० १)

यह पुस्तक ब्रह्मचर्य और ब्रह्मचर्य-प्रतापके जीवन के विषय पर अच्छा प्रकाश डालती है । इसकी भाषा सरल और सुन्दर है । और सबसे ज्यादा अच्छी बात यह है कि ब्रह्मचर्य-पालन के लिये बहुत-सी व्यवहारिक बातें इसमें दी गई हैं ।

सेवा’ मार्च १९२९

नारी-धर्म-शिक्षा

यदि आप अपने घर को स्वर्ग बनाना चाहते हैं !

तो नारी-धर्म-शिक्षा की एक प्रति अपनी सहधर्मिणी, अपनी बालिका, अपनी बहन, अपनी नई आई हुई पुत्र-वधू के हाथ में अवश्य दे दीजिये । जानते हैं, इसके पाठ से—

क्या होगा ?

होगा यह कि वे इसे पढ़ कर, जो क्या है ? उसका धर्म क्या है ? घर के और बाहर के लोगों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिये ? धन की रक्षा करते हुए थोड़े में गृहस्थी कैसे चलानी चाहिये ? सुन्दर स्वस्थ और दीर्घायु बने रहने के लिये किन-किन उपायों को काम में लाना चाहिये ? घरके-बाहरके लोगों और अपने पति को किस प्रकार प्रसन्न रखना चाहिये ? किस मन्त्र से उन्हें अपने वश में करना चाहिये ? बियों और बच्चों को हो जानेवाले रोग बात-की-बात में किस प्रकार दूर करना चाहिये ? जननी को जननकाल में किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिये ? गर्भ-काल में किन-किन बातों का ध्यान रखकर सुन्दर, सुगठित शरीरवाले और साहसी पालक पैदा करना चाहिये ? तरह-तरह के भोजन पकवान, अचार, चटनी, पापड़, शर्बत, मुरब्बे बनाकर घर के लोगों और मेहमानों को किस प्रकार खुश करना चाहिये ? इत्यादि सभी बातें, यही खूबी से समझाई गई हैं । मतलब कि इस लोक में स्वर्ग उतार लाने के लिये जिन उपायों की आवश्यकता है, वे सभी इसमें बड़े आकर्षक ढंग से आगये हैं ।
घड़िया एण्टिक पेजर पर छपी सचित्र पुस्तक का मू०सिर्फ १।)

नारी-धर्म-शिक्षा

पर

उपन्यास-सम्राट् श्रीयुत् प्रेमचन्दजी की राय

नारी-धर्म-शिक्षा—लेखिका, श्रमती मनमोहिनी देवी,
प्रकाशक, एस० बी० सिंह एण्ड को० बनारस सिटी, मूल्य १।)
पृष्ठ संख्या १६२ काराज बद्धिदा, छपाई अच्छी ।

नारी-धर्म-शिक्षा-संबंधी आज तक बहुत किताबें निकलती रहती हैं लेकिन अधिकांश पुरुषों की लिखी होती हैं और पुरुष स्वभावतः स्त्रियों के साथ कुछ अन्याय कर ही लेते हैं । इस पुस्तक की लेखिका पुराने आदर्शों को माननेवाली एक महिला हैं । हमें यह देखकर खुशी हुई है कि महिलाएँ भी अपना बहनो को शिक्षा की ओर अधिक ध्यान दे रही हैं । संभव है न-रोशनीवाली बहनों को पुरुष-सेवा और पारिवारिक सेवा का आदर्श दकियानूसी मालूम हो लेकिन जो देवियों अपनी कन्याओं को फेशनेबल लेडी नहीं, संदर्भमिणी बनाना चाहती हैं, उन्हें इन किताब से बड़ी सहायता मिलेगी । स्त्रियों के लिये जिन बातों के जानने की जरूरत होती है वे सब यहाँ सरल और शिष्ट भाषा में मिलेंगी । नीति स्वास्थ्य, संतति पालन विसास-किताब, चिट्ठी-पत्रों, गृह-शिल्प, आदि सभी बातों का उल्लेख किया गया है और इस ढंग से कि थोड़े में सभी बातें आ गई हैं—शब्दों का माया-जाल नहीं है । महिला-शालाओं की ऊँची फक्षाओं में यह पुस्तक रख दी जाय तो बालिकाओं को विशेष लाभ होने की आशा है ।

(माधुरी)—प्रेमचन्द

सम्मतियाँ

“नारी-धर्म-शिक्षा” के सम्बन्धमें हिन्दी-भाषा के सुपरिचित श्रीयुक्त प्रेमचन्द्रजीने ठीक ही लिखा था कि ‘जो देवियाँ अपनी कन्याओं को कैशनेबुल लेडी नहीं, सहधर्मिणी बनाना चाहती हैं, उन्हें इस किताबसे बड़ी सहायता मिलेगी।’ वास्तवमें पुस्तक बड़ी ही उपयोगी है। नीति, स्वास्थ्य, गृह-विक्रिस्ता, सन्तान-पालन, हिसाब-किताब, चिट्ठी-पत्री आदि विषयोंमें किन्तु स्पष्ट लिखकर श्रीमती लेखिका महोदयाने पुस्तककी उपयोगिता बहुत अधिक बढ़ा दी है। दुःख है कि अद्यतक ऐसी उपयोगी पुस्तक कन्या-विद्यालयों की ऊँची कक्षाओं में नहीं रखी गई। इससे पालिकाओंका विशेष उपकार होता।

—पार्वती देवी

१. मानिक-पत्रिका मगसनी की सम्मति

नारी-धर्म-शिक्षा—श्रीमती मनमोहिता देवी ने इस पुस्तक में स्त्रियों के जानने के योग्य प्रायः सभी बातों का समावेश करनेका प्रयत्न किया है। पुस्तक साठ अध्यायों में विभक्त है किसी भी सदाचारिणी स्त्री को पति तथा उसके अन्य कुटुम्बियों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिये और वह अपने परिवार एवं मन्तान आदि को किस तरह सुखी एवं हृष्टपुष्ट बना सकती है, इन सब बातों पर इसमें विस्तार के साथ विचार किया गया है। पुस्तक उपयोगी है। इसके प्रकाशक हैं श्रीयुक्त एस० बी० सिंह पण्ड को० बनारस सिटी।

“सरस्वती” १९२५ अप्रैल।

मासिक पत्रिका "मनोरमा" क्या कहती है

नारी-धर्म-शिक्षा—लेखिका श्रीमती मनमता देवी तथा
प्रकाशक एस्० बी० सिंह एण्ड को बनारस सिटी। पृष्ठ संख्या
१६२ मूल्य १।

श्रीमती जी के प्रतिभा का फल-स्वरूप नारीधर्म-शिक्षा हमारे सामने है। यद्यपि यह पुस्तक सिर्फ १६२ पृष्ठों की ही है पर स्त्रियोपयोगी ऐसी तोई प्रधान विषय नहीं जो इसमें न आया हो। बाल-शिक्षा, गृहकार्य, घरवालों के साथ बर्ताव, सन्तान-पालन, रोग-चिकित्सा, भोजन बनाने की रीति, पति-सेवा आदि सभी विषयों पर बड़ी खुशी के साथ प्रकाश डाला गया है। पुस्तक इतने काम की है कि यदि माताएँ व बहनें इसे एक बार आद्योपान्त पढ़ने का कष्ट उठावेंगी तो वे अद्वय यही निष्कर्ष निकालेंगी कि प्रत्येक घरमें इस पुस्तक की एक दो प्रति अवश्यमेव रहनी चाहिये। श्रीमती जी पहिली स्त्री-रत्न हैं जिन्होंने इस शैली की पुस्तक की रचना की है। इस पुस्तक को बना कर आपने स्त्री-समाज का जो उपकार किया है वह अवर्णनीय है। हमें पूरी आशा है कि हिन्दी संसार अवश्य नारी-धर्म-शिक्षा का सगुचित आदर करेगा।

"मनोरमा" फरवरी १९२९

नारीधर्म शिक्षा पर साप्ताहिक प्रताप की सम्मति—

नारी धर्म शिक्षा—लेखिका श्रीमती मनमता देवी। प्रकाशक भी
एस्० बी० सिंह एण्ड को० बनारस सिटी। पृष्ठ-संख्या १६२, मू० १।)

पुस्तक का विषय नाम से ही स्पष्ट है। इसमें बाल-शिक्षा, गृहकार्य, दिन-चर्या, घरवालों के साथ बर्ताव, सन्तान-पालन, रोग-चिकित्सा, भोजन निर्माण-विधि आदि विषयों पर संक्षेप में ७ अध्यायों में विचार रकिया गया है। पुस्तक स्त्रियों के काम की है और साधारण पढ़ा-लिखा स्त्रियों को इससे बहुत कुछ जानकारी हो सकती है। साप्ताहिक प्रताप

दूसरी बार

कुत्सित जीवन

छप गया

लेखक—महात्मा गान्धी

यह पुस्तक अपने विषय में अद्वितीय है इसका प्रमाण यही है कि यह संसार के सर्वश्रेष्ठ पुरुष महात्मा गान्धी द्वारा लिखी गई है। मानव जाति को नैतिक जीवन देनेवाली यह पुस्तक बड़ी ही सुन्दर है। इसमें उन्होंने यह भलीभाँति अंकित किया है कि आत्म-संयम ही जीवन का धर्म है। नर और नारी के बीच का स्वाभाविक संबंध यह है जो भाई-बहन साँ और बेटे तथा चाप एवं घेटी में होनी है। पति और पत्नी में भी काम का आकर्षण स्वाभाविक और अप्राकृतिक है। विवाह का उद्देश्य दम्पति के हृदयों के विकारों को दूर कर उन्हें ईश्वर के निकट ले जाना है। सवित्र पुस्तक का मूल्य ॥१॥

योगिराज अरविन्द को कौन नहीं जानता ?

यह दोनों पुस्तकें उन्हींके कर-कमलों द्वारा लिखित हैं।

धर्म और जातीयता

धर्म, जाति और राजनीति पर यद्दे ही भव्य विचार प्रगट किए गए हैं। दार्शनिक जगत में इस पुस्तक का विशेष आदर हुआ है।

तीसरा संस्करण हो रहा है मू० १)

अरविन्द मन्दिर में

(लेखक—योगिराज अ० अरविन्द घोष)

इस पुस्तक में योगिराज ने हर तरह के साधकों के लिये साधन की विधि बतलाई है, भारत के साथ ही समूचे संसार का भविष्य बताया है, अपनी अवस्था का दिग्दर्शन कराया है, मौलिक धर्म से ईश्वरीय प्रेरणा का अनुभव करके देश के कल्याण के लिये योगियों की आवश्यकता दिखलाई है, राजनीतिक कार्यकर्ताओं की श्रुतियाँ दिखलाई हैं, राजनीति में भारत के प्रति ईश्वर का संदेश सुनाया है। योगिराज की यह मौलिक रचना है, मू० सिर्फ ॥१॥

माखन मिश्री

बाल-साहित्य की एक अनोखी पुस्तक है बालोपयोगी बहुत सी बातें इस पुस्तक में बड़ी योग्यता के साथ सरल भाषा में लिखा गया है। इस पुस्तक में बच्चों के लिए दिलचस्प मनोहर कहानियाँ, पहली, बुझावण, हँसी के चुटकले, अक्षर-ज्ञान, आदर्श जीवनियाँ, बच्चों की सुखबन्दी, आदि अनेकों चटपटे मसाले हैं। जिसको कि बच्चे पढ़ते-गढ़ते और हँसते-हँसते लोट-पोट हो जायेंगे। पुस्तक क्या है मानों हँसी का खजाना है। सुन्दर रंग-धिरंगी छपाई और अनेकों चित्रों ने तो इसकी शोभा और बढ़ा दी है। बच्चे एक बार हाथ में लेकर पूरी पढ़े बिना नहीं छोड़ेंगे।

जैसे बच्चे उसे पढ़कर हसँगे वैसे ही अनेकों तरह की शिक्षा ग्रहण करेंगे। यह पुस्तक ५ वर्ष से लेकर १५ वर्ष की अवस्था के बालकों और बालिकाओं के पढ़ने योग्य है। इसकी पृष्ठ संख्या लगभग १५० के है। मूल्य केवल बारह आना III)

उच्च कोटि के उपन्यास

१—नर-पशु—संसार विख्यात रूसी क्रांतिकारी मैक्सिम गोर्की का अत्यन्त सुन्दर और रोचक उपन्यास, इसे पढ़कर आपकी नस-नस में बिजली दौड़ने लगेगी। मू० १)

२—पेरिस का कुयड़ा—फ्रेन्च साहित्य के अमर लेखक विक्टर ह्यूगो का लिखा हुआ भाव-पूर्ण उपन्यास। पेरिस न्यायालय, शराबखाना, जेलखाना, सराय, सोमन घर, कॉसो घर, यंतयात्री, जज, पादरी, वकील, कप्तान आदि का वर्णन अद्भुत किया गया है। पढ़कर देखिये—३)

ये तीनों—मैक्सिम गोर्की का शिक्षा-प्रद रूसी उपन्यास। २)

कहानियों की अनमोल पुस्तकें

१-भूली-यात — पं० विनोद शङ्कर व्यास की लिखी हुई, सुख-दुख से भरी प्रेम कहानियाँ । मूल्य १)

२-धूप-दीप — व्यासजी की लिखी हुई राजनैतिक कहानियाँ । स्वराज्य कब मिलेगा ? कहानी पढ़कर आप मुग्ध हो जायेंगे । पुस्तक मनोहारिणी है । मू० ॥)

हिन्दी की श्रेष्ठ कहानियाँ—इस अनोखे संग्रह में आप हिन्दी के १३ कलाकारों की १३ श्रेष्ठ कहानियाँ पढ़ेंगे । प्रेमचन्द जी प्रसाद जी, चम्र जी आदि सभी प्रसिद्ध लेखकों की कहानियाँ इसमें हैं । इसके संग्रह-कर्त्ता भारत-संपादक पं० नन्ददुलारे जी वाजपेयी एम० ए० हैं । मूल्य केवल १॥) सस्ता संस्करण ।

एक-घूंट—हिन्दी के स्वनामधन्य नाटककार श्रीमान् प्रसाद जी की एकांकी नाटिका ॥)

आँधी—हिन्दी के यशस्वी कहानी-लेखक 'प्रसाद' जी की सरस-भावपूर्ण ११ कहानियों का अमूल्य संग्रह २)

काम-दर्शन

काम-शास्त्र का अद्वितीय ग्रन्थ ।

यह पुस्तक प्रत्येक घर में रखने योग्य है । काम सम्बन्धी घासलेटी वर्णन इसमें नहीं है बल्कि काम-शास्त्र का यथार्थ ज्ञान भण्डार इसमें है । इसकी भूमिका भी चावूराव विष्णु पराईकर (आज-सम्पादक) ने लिखी है । सजिल्द, सचित्र, मोटे कागज पर सुन्दर छपाई । मूल्य ३)

शिक्षाप्रद उत्तमोत्तम उपन्यास और कहानियाँ !

मेरी इजामत—हास्य-रम की अद्वितीय और संग्रहीत

मगनरहु चोला—यह पुस्तक हँसते हँसते लोट पोट कर देने का दावा रखती है । मूल्य ॥॥)

महाफि चच्चा—यह एकदम नई पुस्तक है । अभी प्रकाशित हुई है । हास्य-रस की अनूठी और निराली पुस्तक है । मूल्य १)

मीना बाजार—सामाजिक और राजनैतिक मनोहारिणी तेरह कहानियों का अपूर्व संग्रह है । मूल्य १)

विनोदशंकर व्यास की ४१ कहानियाँ—मूल्य २)

कवितावली—यह कवितावली का सर्वोत्तम टीका है । इसके द्वितीय संस्करण में ८० पृष्ठ की सुंदर भूमिका लगाकर इसे अत्यधिक सुंदर बना दिया गया है । परीक्षाधियों के लामार्थ प्रत्येक छंद के नाम, लक्षण, अलंकार एवं शब्दों के शुद्ध रूप भी दिए गए हैं । ३०० पृष्ठ की पुस्तक का मूल्य केवल १।)

भूषण ग्रंथावली—का सर्वश्रेष्ठ संस्करण है इसमें १२५ पृष्ठ की सुंदर भूमिका है जिसमें अलंकार-शास्त्र, नीर काव्य तथा भूषण की कविता एवं भाषा का विशद विवेचन किया गया है अंत में २२५ पृष्ठ की विस्तृत टिप्पणी तथा ऐतिहासिक स्थानों का मानचित्र देकर पुस्तक को सर्वरूपेण उपयोगी बना दिया गया है । ५०० पृष्ठ की पुस्तक का मूल्य केवल २)

विनय पत्रिका (सटीक)—इसकी योजना का प्रमाण यह है कि यह टीका श्रीगुरु लाल मगपानदीनजी द्वारा लिखी गई है । टीका इनकी सरल एवं सुबोध है । एक तुलसीदासजी के कठिन से कठिन पद का अर्थ साधारण भोजी का विद्यार्थी भी समझ सकता है । ५०० पृष्ठ की पुस्तक का मूल्य केवल १॥)

मौ का हृदय—मैक्सिम गॉर्की लिखित रूस की क्रांति का जंगल आगता, हृदय के वादें, रोमांचकारी सपना चित्रण । पृष्ठ संख्या ६०० मूल्य २॥)

स्वास्थ्य सम्बन्धी उत्तमोत्तम पुस्तकें ।

आरोग्य-मंदिर—नया संस्करण, स्वास्थ्य सम्बन्धी चुने हुए विद्वानों के लेखों का संग्रह । मूल्य २)

आहार-विज्ञान—आहार सम्बन्धी सम्पूर्ण जानकारी कराने वाला विद्वानों द्वारा प्रसंशित एक मात्र ग्रंथरत्न । मूल्य २)

सफलता का रहस्य—जीवन में सफलता प्राप्त कराने के लिए इसे अवश्य पढ़िए । मूल्य १)

जीवन रक्षा—घाटकों का जीवन सुधारने एवं उन्हें सवाधारी बनाने के लिए इस पुस्तक का पढ़ाना आवश्यक है । मूल्य १०)

प्रेमचन्द के चुने हुए उपन्यास एवं गल्प

गल्प-समुच्चय—हिन्दी के सर्वश्रेष्ठ गल्प-लेखकों की कहानियों का इतना सुन्दर संग्रह श्रीप्रेमचन्दजी ने इसमें किया है कि पढ़कर तबीयत खुश हो जाती है । २॥)

प्रेम-द्वादशी—प्रेमचन्दजी की सुन्दर १२ कहानियों का अनूठा संग्रह । यह भी कई जगह कोर्स में है । ३॥)

प्रेम-तीर्थ—प्रेमचन्दजी की कहानियों का एक उत्तम संग्रह, सुन्दर छपाई साफई । १॥)

प्रतिष्ठा—प्रेमचन्दजी का छोटा ; परन्तु बहुत ही दिलबस्त्र सामाजिक उपन्यास । १॥)

गधन—प्रेमचन्दजी का मिलकुल तथा और श्रेष्ठ सामाजिक उपन्यास । ३)

कर्म-भूमि—प्रेमचन्द का नया उपन्यास ३)

वृत्त-विज्ञान—इसमें सभी बड़े-बड़े पृष्ठों के फूल, जड़, शाक, रस तथा पत्र-पत्रों के विषय में बताया गया है कि इनसे कौन कौन से रोग दूर होते हैं । सबके तुल्य भी दे दिये हैं । ३॥)

